

# ちよとよく食べる「糖質」

～糖尿病予防～

羽村市保健センター

カラダ塾

令和3年4月21日

## 主食 もち麦入りごはん

米1合と水を1合目盛まで入れ、  
もち麦50g+水100mlを加え、炊く。

女性 150g

エネルギー 252kcal 蛋白質 3.8g 脂質 0.5g 食塩相当量 0g

男性 200g

エネルギー 336kcal 蛋白質 5.0g 脂質 0.6g 食塩相当量 0g

## 主菜 厚揚げと青菜の麻婆

エネルギー 233kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.4g

材料	2人分	4人分	作り方
厚揚げ	120g (1/2枚)	240g (小1枚)	① 豚肉・小松菜→2cm幅に切る。 厚揚げ→手で一口大にちぎる。 A→ボウルに合わせる。
豚もも肉	100g	200g	
小松菜	100g (1株)	200g (2株)	② フライパンにごま油を入れ、豚肉を中火で炒める。 厚揚げを加えて炒め、小松菜を加えひと混ぜする。 Aを再度混ぜてから加え、トロミが出るまで混ぜながら火を通す。
ごま油	小さじ2 (8g)	小さじ4 (16g)	
すりおろししょうが	小さじ1 (4g)	小さじ2 (8g)	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;">                     小松菜の他、チンゲン菜やブロッコリー、 豆苗、白菜など、お好みの野菜にかえてOKです。                 </div>
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1 (2g)	小さじ2 (4g)	
しょう油	小さじ2 (12g)	小さじ4 (24g)	
豆板醤	小さじ1/2 (2g)	小さじ1 (4g)	
片栗粉	小さじ2 (6g)	小さじ4 (12g)	
水	100ml	200ml	



## 副菜1 キャベツのヨーグルtomisoサラダ

エネルギー 50kcal 蛋白質 2.9g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.4g

材料	2人分	4人分	作り方
キャベツ	120g (2枚)	240g (4枚)	① ボウルにザルを重ね、キッチンペーパーをのせる。 ヨーグルトを広げて入れ、冷蔵庫で30分位おく。
にんじん	40g (小1/3本)	80g (1/2本)	
無脂肪ヨーグルト	80g	160g	② キャベツ→ザク切り にんじん→いちよう切り キャベツ・にんじんをゆでてザルにとり、冷ます。
みそ	小さじ1 (6g)	小さじ2 (12g)	
砂糖	小さじ1/2 (2g)	小さじ1 (3g)	③ ボウルに①のヨーグルト、みそ、砂糖を入れてよく混ぜる。 水気を絞った②を加えて和え、 皿に盛り、すりごまをふる。
すりごま	小さじ1 (2g)	小さじ2 (4g)	



## 副菜2 トマトの塩昆布和え

エネルギー 20kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.0g 食塩相当量 0.2g

材料	2人分	4人分	作り方
トマト	100g (小1個)	200g (小2個)	① トマト→小さめの乱切り ② ボウルにBを合わせ、①のトマトを和える。
塩昆布	4g	8g	
レモン汁	小さじ2 (10g)	小さじ4 (20g)	
オリーブオイル	小さじ1/2 (2g)	小さじ1 (4g)	



	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
女性	: 555 Kcal	24.2g	17.9g	2.0g
男性	: 639 Kcal	25.4g	18.0g	2.0g

美味しく食べて  
健康づくり♪

