

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
男性 200g

エネルギー 252kcal 蛋白質 3.8g 脂質 0.5g 食塩相当量 0g
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トみそサラダ

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♪

