



# たっぷり野菜の幸せレシピ

令和4年12月13日(火)  
カラダ塾(糖尿病予防)  
羽村市保健センター

## 主食 ごはん

男性 180g  
女性 150g

エネルギー284kcal 蛋白質4.6g 脂質0.5g 食塩相当量0g  
エネルギー237kcal 蛋白質3.9g 脂質0.4g 食塩相当量0g

材料名	1人分量	作りやすい分量(約4人分)	作り方
米	65g	300g	2合
オートミール	1g	4g	小さじ1

① 米は洗って炊飯釜に入れ、米の量の目盛りまで水を入れる。  
オートミールを加え、一緒に炊く。

## 主菜 チキンのハーブ煮

エネルギー175kcal 蛋白質18.1g 脂質9.3g 食塩相当量0.9g

材料名	1人分量	3人分量	作り方
鶏もも肉(皮なし)	80g 1/3枚	240g	1枚
にんにく(チューブ)	1g	3g	2cm位
玉ねぎ	20g	60g	1/4個
カットトマト缶	60g	180g	約1/2缶
ガラスープ(顆粒)	1g 小さじ1/3	3g	小さじ1
A しょうゆ	2g 小さじ1/3	6g	小さじ1
さとう	2g 小さじ1/3	6g	小さじ1
ドライオレガノ	少々	少々	
オリーブ油	5g 小さじ1	15g	大さじ1と1/3
コーン缶(粒)	5g	15g	大さじ1
生クリーム(コーヒークリーム)	1g 小さじ1/5	3g	小さじ3/5
ブロッコリ	40g 2房	120g	6房
サラダ菜	5g 1枚	15g	3枚

① フロッキー→子房に切り、沸騰湯でゆでる。サラダ菜→洗う。  
② 鶏肉→4cm位の斜めそぎ切りにし、にんにくをすりこんでおく。  
玉ねぎ→半分に切って5mmの薄切りにする。  
③ フライパンに、半量のオリーブ油と鶏肉を入れ、中火で焼き色をつけ(4分)、取り出す。  
④ 同じフライパンに残りのオリーブ油と玉ねぎを入れて中火で軽く炒め(3分)、Aと③の鶏肉を加え、ふたをして8分位煮る。  
⑤ 付け合わせのフロッキーとサラダ菜、④を盛り、コーンと生クリームをかける。

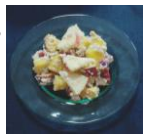


## 副菜 さつま芋とりんごの洋風白和え

エネルギー145kcal 蛋白質3.0g 脂質5.2g 食塩相当量0.4g

材料名	1人分量	3人分量	作り方
さつま芋	60g 小1/2本	180g	大1本
りんご	20g	60g	1/5個
木綿豆腐	20g	60g	1/5丁
マヨネーズ	5g 小さじ1	15g	大さじ1
B 塩	0.3g ひとつまみ	0.9g	小さじ1/6
すりゴマ	2g 小さじ1	6g	大さじ1

① さつま芋→皮つきで1cm角に切り、水にさらす。耐熱皿に入れ、水大さじ2を加えてふんわりラップし、レンジ500Wで約3分+1分(3人分の場合)加熱する。ざるにあげ、水気を切る。  
② りんご→皮つきで5mm厚のいちょう切り。  
③ 豆腐→水切り(レンジ1分加熱でも可)してBと混ぜ合わせる。  
④ ③と①②を混ぜ、すりごまを加え、混ぜる。

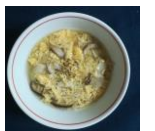


## 副菜 きのこのふわふわスープ

エネルギー46kcal 蛋白質4.0g 脂質2.6g 食塩相当量0.8g

材料名	1人分量	3人分量	作り方
しいたけ	10g 半個	30g	2枚
しめじ	10g	30g	1/3株
エリンギ	10g 1/3本	30g	1本
C 卵	25g 1/2個	75g	1個半
片栗粉	1g 小さじ1/3	3g	小さじ1
水	130g	390g	2カップ弱
ガラスープ	1g 小さじ1/3	3g	小さじ1
塩	0.3g 少々	0.9g	ひとつまみ
黒コショウ	少々	少々	

① しいたけ→石づきをとり、5mm厚の薄切り。  
しめじ→食べやすく小房に分ける。エリンギ→3cmの短冊切り。  
② 卵はほぐし、片栗粉を入れ、混ぜ合わせておく(C)。  
③ 鍋に、分量の水と①・ガラスープ、塩を入れ、沸騰したら火を弱めて5分位煮る。強火にして②を入れ、再沸騰したら火を止める。  
④ 皿に盛り、黒こしょうをふる。



## 1食分の栄養価

男性・・・エネルギー650kcal 蛋白質29.7g 脂質17.6g 食塩相当量2.1g  
女性・・・エネルギー603kcal 蛋白質29.0g 脂質17.5g 食塩相当量2.1g