



ちゃんと満足♪糖質ひかえめメニュー

令和5年4月19日(水)
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 150g
女性 120g

エネルギー222kcal 蛋白質2.2g 脂質0.8g 食塩相当量0g
エネルギー177kcal 蛋白質1.8g 脂質0.6g 食塩相当量0g

材料名	1人分量(女性)	作りやすい分量(約6人分)	作り方
米	39g	220g 1.5合	① 白米と発芽玄米は洗い、やや多めの水加減で炊く。
発芽玄米	13g	75g 0.5合	



主菜 揚げないからあげ

エネルギー228kcal 蛋白質16.8g 脂質7.5g 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	① 鶏肉→1人2切れになるように、削ぎ切りにする。ボウルに鶏肉と調味料Aを入れて揉み込み10分程おく。 ② 別のボウルにBを入れ、混ぜ合わせて衣を作り、①を入れる。 ③ フライパンに油を入れ熱し(1分)、中火にして②を入れて焼く(4分)。焦げ目がついたら裏返し、ふたをして中弱火で火が通るまで焼く(10分)。 ④ レタスとミニトマトは洗い、付け合わせにする。
にんにく(チューブ)	1g	3g 2cm	
しょうが(チューブ)	1g	3g 2cm	
酒	5g 小さじ1	15g 大さじ1	
A しょうゆ	3g 小さじ半分	9g 大さじ半分	
塩	0.3g	0.9g ひとつまみ	
こしょう	少々	少々	
B 片栗粉	10g 大さじ1	30g 大さじ3	
卵	10g 1/4個	30g 3/4個	
小麦粉	2g 小さじ2/3	6g 小さじ2	
サラダ油	5g 小さじ1	15g 大さじ1弱	
レタス	10g 1枚	30g 3枚	
ミニトマト	20g 2個	60g 6個	



副菜 糸寒天の伴三絲(ハンサンスウ)

エネルギー40kcal 蛋白質1.6g 脂質2.6g 食塩相当量0.5g

材料名	1人分量	3人分量	作り方
きゅうり	50g 1/3本	150g 1本	① きゅうり→ななめ薄切りにし、千切りにする。塩少々をまぶしてしばらくおき、水気を絞る。 ローズハム→千切り 糸寒天→10~20分ほど水につけて戻す。ざるにあけ、水気を切る。
ローズハム	5g 半枚	15g 1枚半	
糸寒天	2g	6g	
C 酢	4g 小さじ1弱	12g 大さじ1弱	② 調味料Cを混ぜ合わせる。 ③ 材料全てを混ぜ合わせる。
砂糖	2g 小さじ1弱	6g 小さじ2	
しょうゆ	3g 小さじ半分	9g 大さじ半分	
ごま油	1g 小さじ1/4	3g 小さじ1	



副菜 ブロッコリーのみそマヨネーズ和え

エネルギー72kcal 蛋白質2.1g 脂質5.7g 食塩相当量0.6g

材料名	1人分量	3人分量	作り方
ブロッコリー	40g 1/7株	120g 1/2株	① ブロッコリー→小房に分ける。茎は薄切りにする。耐熱皿にのせて大さじ2の水をかけ、ふんわりラップをし、レンジ(3人分だと600W2分)加熱する。ざるにあけ、余分な水気を切る。
しめじ	20g 5本	60g 15本	
ミックスビーンズ(ゆで)	10g	30g 大さじ2	
みそ	4g 小さじ2/3	12g 小さじ2	② しめじ→根元を切ってほぐし、大さじ1の水を入れ、ラップをし、レンジ(3人分600W2分)加熱し、ざるにあけ水気を切る。ミックスビーンズ→ざるにあけ、軽く洗う。
マヨネーズ	5g 小さじ1	15g 大さじ1	
			③ ボウルに、みそとマヨネーズを混ぜ合わせ、水気を切った①と②を食べる直前に和える。



1食分の栄養価

男性・・・エネルギー562kcal 蛋白質22.7g 脂質16.6g 食塩相当量2.0g
女性・・・エネルギー517kcal 蛋白質22.3g 脂質16.4g 食塩相当量2.0g