



おいしくヘルシーに！今から始める 血糖ケアメニュー

羽村市健康課

主食 ごはん



男性 180g エネルギー281kcal たんぱく質3.6g 脂質0.4g 食物繊維3.9g 食塩相当量0g
女性 150g エネルギー234kcal たんぱく質3.0g 脂質0.3g 食物繊維3.3g 食塩相当量0g

主菜 ヘルシー酢豚

エネルギー236kcal たんぱく質15.1g 脂質14.0g 食物繊維2.8g 食塩相当量1.0g

材料名	2人分量		作り方
豚もも薄切り(脂身なし)	80g	3枚	① 豚もも肉 …2cm幅に切る 厚揚げ …湯をかけ、2cm角に切る なす …へたをとり、ところどころ皮をむき、ひと口大の乱切り にんじん・たまねぎ・ピーマン …ひと口大の乱切り 調味料A・水溶き片栗粉B …それぞれ混ぜ合わせる ② にんじん を耐熱容器に入れ、 水 大さじ1をかけ、ラップをしてレンジで加熱し(600wで2分)、ざるにあけておく。 ③ フライパンにサラダ油 をしき、強めの中火で 肉 と たまねぎ を炒める。次に 厚揚げ、にんじん、なす を入れ炒める。 ④ 火が通ったら、調味料Aとピーマン を入れ、ふたをして中火で柔らかくなるまで炒める。 水溶き片栗粉B を入れ、とろみをつけ ほぼ水分がなくなるまで、加熱する。
厚揚げ	100g	1/2枚	
なす	60g	1本	
にんじん	60g	1/3本	
たまねぎ	80g	1/2個	
ピーマン	20g	1個	
ケチャップ	26g	大さじ1・1/2	
酢	14g	大さじ1	
A-しょうゆ	9g	大さじ1/2	
砂糖	4g	大さじ1/2	
酒	6g	小さじ1	
サラダ油	8g	小さじ2	
B-水	10g	小さじ2	
片栗粉	2g	小さじ1	

副菜 トマトの塩昆布あえ

エネルギー11kcal たんぱく質0.4g 脂質0g 食物繊維0.6g 食塩相当量0.3g

材料名	2人分量		作り方
トマト	80g	大1/2個	① トマト …ひと口大に切る ② 器に盛り、塩昆布 をのせる。
塩昆布	3g		



副菜 豆乳和風スープ

エネルギー66kcal たんぱく質3.5g 脂質2.1g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.8g

材料名	2人分量		作り方
かぼちゃ	80g	4かけ	① かぼちゃ …5mm位の薄切りにする しめじ …石づきを取り、ひと房に分ける ② 鍋に、水と①とだしの素 を入れ、 かぼちゃ が柔らかくなるまで5分位煮る。 ③ 豆乳、味噌 を入れ、ひと煮立ちしたら器に盛る。 ④ 黒こしょう をふる。
しめじ	20g	1/4パック	
水	100g	1/2カップ	
豆乳(無調整)	100g	1/2カップ	
味噌(塩分11.7%)	11g	小さじ2	
和風だしの素	少々		
黒こしょう	少々		



1食分の栄養価

男性…エネルギー594kcal たんぱく質22.6g 脂質16.5g 食物繊維9.7g 食塩相当量2.1g
女性…エネルギー547kcal たんぱく質22.0g 脂質16.4g 食物繊維9.1g 食塩相当量2.1g