

11月のバランス献立

今月は、食生活改善推進員の皆さんが行った、糖尿病予防の栄養講座の献立です。糖尿病予防の食事は特別な食事ではありません。豚肉、野菜、雑穀米をバランスよく食べられます。今回は雑穀米を使用して、食物繊維とビタミン・ミネラル類を豊富にとれるようにしましたが、白米でもよいです。

※一人分 590kcal、塩分 2.0 g (雑穀ごはん 120g 含む)



華風しゃぶしゃぶ

一人分 250 kcal 塩分 1.2g

材料 (二人分)

豚ロース薄切り	140g	A 酒少々
レタス2枚		生姜 1/4片
水菜20g		B ケチャップ大さじ2
人参3cm		ウスターソース大さじ1
きゅうり半本		ごま油小さじ2
ブロッコリースプラウト少々		レモン汁少々

作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、きゅうり・人参は千切り、水菜・ブロッコリースプラウトは根を落とし5cmに切る。
- ② Bの調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に水・酒・生姜の薄切りを入れ、沸騰したら豚肉を入れ色が変わったら取り出しBにつける。
- ④ 皿に野菜をのせ、豚肉を盛り付ける。

かぼちゃのサラダ

一人分 144 kcal 塩分 0.4g

材料 (二人分)

かぼちゃ	1/8個
赤パプリカ	1/4個
A マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
塩・こしょう	少々
スライスアーモンド	10g

作り方

- ① スライスアーモンドは軽く炒める。
- ② Aを合わせておく。
- ③ かぼちゃを蒸してフォークの背で軽くつぶす。赤パプリカをスライスする。
- ④ かぼちゃ、赤パプリカをAで和え、スライスアーモンドを散らす。

トマトのスープ

一人分 19 kcal 塩分 0.4g

材料 (二人分)

トマト	1/2個
おろし生姜	小さじ1/2個
水	200ml
A 酒	小さじ1/2
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	少々

作り方

- ① トマトをざく切りにする。
- ② 鍋に水とAと①を入れて火にかける。沸騰したら中火にし、2・3分煮る。
- ③ おろし生姜を入れて味を整える。

