

—糖尿病予防のためのヘルシークッキング—

○ 鮭のソテー ～ラタトユイユソース～ ○

材料	分量（2人分）	材料	分量（2人分）
生鮭	2切れ (1切れ約80g)	なす	40g
塩	少々	オリーブオイル	小さじ1/2
薄力粉	小さじ2	カットトマト	200g
オリーブオイル	小さじ2	コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
にんにく	4g	塩	小さじ1/8
玉ねぎ	40g	こしょう	少々
ズッキーニ	40g	レタス	20g

☆ つくり方 ☆

- 1 生鮭は水気を除き、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 にんにくはみじん切り、玉ねぎ、ズッキーニ、なすは1cmの角切りにする。
- 3 1の水気を除き、薄力粉をまぶす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、3を皮目から入れ、中火でしっかりと両面焼く。バットに取り出す。
- 5 4のフライパンの粗熱を取り、オリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りが出るまで弱火で炒める。
- 6 玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- 7 ズッキーニ、なすを加え中火で炒める。
- 8 カットトマト、コンソメを加え、時々混ぜながら煮込む。
- 9 塩、こしょうで味をととのえる。
- 10 皿にレタスを添え、4を盛り付け、9をかける。

エネルギー 214kcal、たんぱく質 19.9g、脂質 9.7g、炭水化物 11.5g
食塩相当量 1.1g、カルシウム 36mg、鉄 1.1mg、食物繊維 2.6g

○ おくら和え ○

材料	分量（2人分）	材料	分量（2人分）
おくら	2本(20g)	ツナ缶	1/6缶(10g)
きゅうり	1/3本(30g)	かつお節	} A 1/5パック(1g)
もやし	1/3袋(60g)	濃口しょうゆ	

☆ つくり方 ☆

- 1 おくらはさっとゆで水にとり、水気を切って、小口切りにする。きゅうりは縦半分になり、斜めに薄切りにする。もやしはさっとゆでる。
- 2 ボウルに1とツナ、Aを入れて和える。

エネルギー 23kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.5g、炭水化物 2.0g
食塩相当量 0.2g、カルシウム 21mg、鉄 0.3mg、食物繊維 1.4g

○ ワカメスープ ○

材料	分量 (2人分)	材料	分量 (2人分)
わかめ	1 g	顆粒中華だし	小さじ1
豆腐	50 g	酒	小さじ1
水	300ml	濃口醤油	小さじ1/2

☆ つくり方 ☆

- 1 わかめは水で戻し、水切りしておく。
- 2 鍋に水、顆粒中華だし、酒、醤油を入れて煮立て、1と1cmの角切りにした豆腐を加えてひと煮立ちさせて、火を止める。

エネルギー 25kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.8g、炭水化物 2.2g
食塩相当量 1.0g、カルシウム 19mg、鉄 0.3mg、食物繊維 0.2g

○ 濃厚水切りヨーグルトベリー添え ○

材料	分量 (2人分)
ヨーグルト(低脂肪無糖)	240 g
ブルーベリー	6粒
はちみつ	小さじ1

☆ つくり方 ☆

- 1 ザルにペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れ、上から重しをのせ、水気を切る。
- 2 器にヨーグルトを盛り付け、ブルーベリーを飾り、はちみつをまわしかける。

エネルギー 66kcal、たんぱく質 4.5g、脂質 1.2g、炭水化物 9.5g
食塩相当量 0.1g、カルシウム 156mg、鉄 0.0mg、食物繊維 0.1g

○ ごはん (130g) ○

エネルギー 218kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 0.4g、炭水化物 48.2g
食塩相当量 0.0g、カルシウム 4mg、鉄 0.1mg、食物繊維 0.4g

● 1食分の栄養価 ●

エネルギー 547kcal、たんぱく質 32.2g、脂質 12.6g、炭水化物 73.4g
食塩相当量 2.5g、カルシウム 236mg、鉄 1.8mg、食物繊維 4.7g