

食改伝達講習メニュー

～糖尿病予防メニュー～



主菜

ゆで豚とトマトの和え物 中華風

材料（4人分）

豚もも薄切り肉 280g
トマト 200g
きゅうり 80g
きくらげ（乾燥） 適宜

A { しょうが 適宜
長ねぎ 20g
にんにく 少々

赤唐辛子（小口切り） 少々

B { しょうゆ 小さじ4
砂糖 小さじ1強
酢 大さじ2
だし汁 小さじ4

<作り方>

- ① 鍋にしょうが、長ねぎの青い部分（分量外）を入れて湯をわかし、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。肉の色が変わったら冷水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- ② トマトはくし型に切り、きゅうりは縦半分に切って、斜めに切る
- ③ きくらげは水で戻してさっとゆで、一口大に切る。
- ④ Aをそれぞれみじん切りにし、赤唐辛子、Bと混ぜ合わせて①から③を和える。

1人分 I補給 - : 152kcal 塩分 : 0.9g

ここがツ! 豚肉は茹でることで余分な脂を落せます。また、ねぎとしょうがを入れることで臭みも気になりません。

副菜

れんこんとにんじんのきんぴら

材料（4人分）

れんこん 160g
にんじん 60g
かいわれ大根 20g
赤唐辛子（小口切り） 少々

油 小さじ2

A { しょうゆ 小さじ2・1/2
みりん 小さじ2
だし汁 大さじ2

<作り方>

- ① れんこん、にんじんはいちょう切りにする。れんこんは水にさらして、水気をきる。
- ② かいわれ大根は根元を切って半分の長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、赤唐辛子、①を加えて炒める。しんなりしたらAを加え、汁気がなくなったら②を加えてひと混ぜする。

1人分 I補給 - : 51kcal 塩分 : 0.6g

汁物

にらとアサリのスープ

材料（4人分）

にら 1束
アサリ 殻つきで200g
水 3カップ
酒 大さじ2
塩 2g
こしょう 少量

<作り方>

- ① にらは5cm長さに切る。
- ② 鍋にアサリと水を入れて火にかけ、煮立ったらにらと酒を加え、アサリの殻が開くまで2~3分煮る。
- ③ アクを除き、塩で調味する。器に盛って、こしょうをふる。

1人分 I補給 - : 15cal 塩分 : 0.9g