

# 食改伝達講習メニュー

～糖尿病予防メニュー～

## 主菜

### たらのトマト煮

材料（4人分）

たら	60g×4切れ
こしょう	少々
玉ねぎ	160g
にんじん	80g
しめじ	80g
ブロッコリー	80g
固形コンソメ	1個
水	2カップ
トマトピューレ	120g
バター	10g
小麦粉	大さじ2・2/3

<作り方>

- ① たら1切れを2つに切り、こしょうをふる。
- ② 玉ねぎ、にんじんはくし型に切り、にんじんは面取りもする。しめじは小房に分ける。
- ③ ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ④ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、小麦粉を振り入れ、トマトピューレ、コンソメ、水を加えてよく混ぜる。煮立ったらにんじん、しめじを加え、火を弱めて5～6分煮る。
- ⑤ ①を加えてあくを取り、8分くらい弱火で煮て③を加える。

「糖尿病予防」

パンフレットより

1人分 1杯分 - : 130kcal 塩分 : 0.9g

## 副菜

### ほうれん草の中華風炒め

材料（4人分）

ほうれん草	160g	
卵	L玉1個	
春雨（乾）	20g	
長ねぎ	20g	
しょうが	20g	
油	小さじ2	
A {	塩	小さじ1/6
	しょうゆ	小さじ2/3
	酒	小さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草は固めにゆで、4cm長さに切る。
- ② 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。残りの油を入れてみじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。  
Aで調味し、②、炒り卵を混ぜる。

「メタボ予防」

パンフレットより

1人分 1杯分 - : 73kcal 塩分 : 0.5g

## 副菜

### キャベツとにんじんのスパイシーサラダ

材料（4人分）

キャベツ	300g	
にんじん	80g	
A {	オリーブ油	大さじ2
	酢	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	粒入りマスタード	小さじ1
	こしょう	少々

<作り方>

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。
- ② Aを合わせ、①を入れて混ぜる。10分ほどおいて、味をよくなじませる。

1人分 1杯分 - : 85kcal 塩分 : 0.6g