

平成28年度 はっぴい健康クッキング

4人

食べて学んで“まえばし食堂”

～^カ噛ミ^{サンマル}ング30ランチで血糖値を下げよう！～



エネルギー	652kcal	たんぱく質	29.5g
脂質	20.4g	炭水化物	89.3g
食物繊維	10.2g	食塩相当量	2.5g



1食で
副菜3つ分

★ごはん 130g(1人分=米60g) お米1合(180ml) = 140~150g

1人分：エネルギー	218kcal	たんぱく質	3.3g	脂質	0.4g
炭水化物	48.2g	食物繊維	0.4g	食塩相当量	0g



★かじきまぐろの黒酢南蛮

《作り方》

かじきまぐろ(70g)	4切れ
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
きゅうり	50g
赤パプリカ	40g
もやし	80g
にんにく	5g
しょうが	10g
長ねぎ	10g
ごま油	小さじ1
A 黒酢	大さじ3
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
白いりごま	小さじ2

- ① きゅうり、パプリカは細切りにし、にんにく、しょうがはみじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらす。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たらAを入れて、パプリカ、もやしをさっと炒め、火を止めてからきゅうりを入れる。鍋から野菜を取り出し、鍋に残った汁は水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ かじきまぐろはスティック状に切って、片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を入れて焼く。
- ④ お皿に③のかじきまぐろを盛り、②の野菜と汁を順にかけ、白髪ねぎを飾り、白ごまをふる。

副菜
0.5つ分

1人分：	エネルギー 182kcal	たんぱく質 14.2g	脂質 9.9g
	炭水化物 7.7g	食物繊維 0.9g	食塩相当量 0.8g

★噛みかみサラダ (噛むカムレシピコンテスト作品)

ごぼう	120g
にんじん	50g
さきいか	10g
マヨネーズ	大さじ3/4
しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ① ごぼうは大きめのさがきにする。にんじんは太めのせん切りにする。
- ② ごぼうとにんじんをゆでる。
- ③ さきいかは細くさく。
- ④ 全てを混ぜて調味料で和える。

副菜
0.5つ分

1人分：	エネルギー 48kcal	たんぱく質 1.9g	脂質 1.9g
	炭水化物 6.4g	食物繊維 2.0g	食塩相当量 0.4g



★白こんにゃくのずんだ和え

白こんにゃく	120g	
にんじん	50g	
だし汁	100ml	
A	砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/6
	しょうゆ	小さじ1/2
枝豆(さやつき)	250g	
B	砂糖	大さじ2
	塩	少々

《作り方》

- ① 白こんにゃくは半分に切って短冊切りにする。鍋にお湯を沸騰させて白こんにゃくを湯通しし、ザルに上げて水気をしっかり切る。
- ② にんじんは皮をむいて5~6mm幅の短冊切りにする。
- ③ 白こんにゃく、にんじん、だし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら中火にして煮る。にんじんがやわらかくなったら、Aを加えて5~6分煮る。煮上がったらザルにあげ、煮汁はとっておく。
- ④ ずんだを作る。枝豆をさやから出し、薄皮を取る。③の煮汁と一緒にミキサーまたはすり鉢で少し粒が残る程度にすりつぶし、Bで味つけをする。
- ⑤ ④に白こんにゃくとにんじんを入れてよく和える。



副菜
1つ分

1人分:

エネルギー	80kcal	たんぱく質	4.3g	脂質	2.2g
炭水化物	12.0g	食物繊維	4.3g	食塩相当量	0.3g

★エリンギの卵スープ

えのき茸	80g
エリンギ	100g
きくらげ(乾)	4g
水	600ml
コンソメ	1個
卵	1個
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	小さじ1
	水
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
万能ねぎ	10g

《作り方》

- ① えのき茸は根元を切り落とし、長さを1/4に切る。エリンギは半分に切り、薄くスライスする。万能ねぎは小口切りにする。
- ② きくらげは水で戻し、せん切りにする。
- ③ 鍋に水・コンソメを入れて火にかけ、①・②を加えて煮る。
- ④ 沸騰したら塩・こしょうで味をととのえ、割りほぐした卵と水溶き片栗粉をあわせて入れる。
- ⑤ 卵のまとまり具合の良い所で火を止め、万能ねぎを散らす。

副菜
1つ分

1人分:

エネルギー	37kcal	たんぱく質	3.2g	脂質	1.5g
炭水化物	5.5g	食物繊維	2.5g	食塩相当量	0.9g



★オレンジのミルクゼリー

100%オレンジジュース	150ml
砂糖	大さじ2
ゼラチン	1袋(5g)
	水
生クリーム	40ml
牛乳	60ml

《作り方》

- ① ゼラチンに水を入れふやかす。
- ② 鍋にオレンジジュースを入れて加熱し、砂糖を煮溶かして火を止める。
- ③ ②の鍋に①のゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ④ ボウルに生クリームと牛乳を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④のボウルに③の液を少しずつ入れて全体をよく混ぜる。器に流し入れ、冷やし固める。

1人分:

エネルギー	87kcal	たんぱく質	2.6g	脂質	4.5g
炭水化物	9.5g	食物繊維	0.1g	食塩相当量	0.1g