

食物繊維が血糖値や GLP-1 に及ぼす影響について

日本食をはじめアジア伝統食は食物繊維が豊富です。栄養指導には「食物繊維をよく摂りましょう」の一言が加えられます。

食物繊維の代表、小麦のふすまが便秘によいことは古代ギリシャの時代からわかっていたそうです。腸の蠕動運動を盛んにし、便通をよくする他に、消化管内の水分保持、脂肪やコレステロールの吸着、食後の血糖上昇やコレステロール値の抑制も起こすと言われます。

さらに、最近、食物繊維がどうして体によいのか、新しいことがわかってきました。

以下、DIABETES NEWS 145号(2015年3/4月)1ページから抜粋して、書きます。

- ◆ ヒトは食物繊維を消化することはできないが、腸内細菌のみが消化することができる。腸内細菌が食物繊維を消化することで短鎖脂肪酸が生成され、ここからゆっくりとエネルギーが生成されるため、食物摂取をしていない時間が長くなっても、低血糖が起こりにくくなる。
- ◆ 短鎖脂肪酸－特にプロピオン酸が GLP-1 を分泌促進させ、内臓脂肪を減少させるらしい。

2013年にユネスコ無形文化遺産として認められた和食。和食を楽しみ、そして、しっかり食物繊維を摂りましょう。

東京女子医科大学糖尿病センター
センター長 内潟 安子

参考 内潟 安子: DIABETES NEWS No.145 2015 March/April 東京女子医科大学糖尿病センター
<http://twmu-diabetes.jp/network/d01/>

監修

内潟安子

(東京女子医科大学 糖尿病センター センター長)

編集協力

岩崎直子 尾形真規子 北野滋彦 中神朋子 馬場園哲也

廣瀬晶 福嶋はるみ 三浦順之助 柳澤慶香

(東京女子医科大学 糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケアサークルは糖尿病サイト (<http://club-dm.jp>) にも掲載されています。ウェブ限定の編集後記もあります。



1452370101 (2015年3月作成)



食事療法 —レシピ集—

糖尿病と食事療法

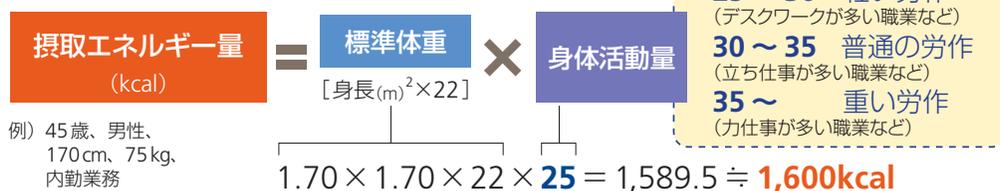
東京女子医科大学病院栄養管理部
管理栄養士（糖尿病療養指導士）

柴崎 千絵里

糖尿病の食事療法では、良好な血糖コントロールを保つために、3つのポイントがあります。適正なエネルギーを摂取、規則正しい食生活、そして栄養のバランスです。

ポイント1 適正なエネルギー量の算出

適正な1日の摂取エネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、日々の生活の過ごし方などにより、一人ひとり異なります。適正なエネルギー量がどのくらいなのか、主治医と相談して確かめてみましょう。



BMI(体格指数)は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出できます。性別にかかわらず、BMIが18.5以上25未満は「普通体重」、25以上は「肥満」と判定されます。例に挙げられている男性のBMIは75÷1.7÷1.7=25.95ですので、「肥満」になります。BMIが22の体重を「標準体重」として、摂取エネルギー量を計算します。

$$\text{BMI(体格指数)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

ポイント2 規則正しい食生活

生活や就労スタイルの多様化で、規則正しい食生活を送ることが難しい時代になっています。1日2食の方、朝や昼に比べて、夜の食事にボリュームが偏る方もいらっしゃるでしょう。無理なく、バランスのよい食事を実践するためには、1日の食事を振り返る必要があります。そこから、生活スタイルに合う食生活を考え直すことが大切です。

ポイント3 バランスのよい食事

食事のバランスは栄養価だけでなく、量や質も含まれます。簡単に食事のバランスと内容を確認するために、食品交換表を活用すると便利です。

食品交換表では食べる量をはかる「ものさし」として、1単位=80kcalとしています。主治医から指定された1日の摂取エネルギー量から単位算出し(1,600kcalなら20単位)、1日に必要な単位を指示通り表1から表6に配分すれば、自然にバランスのよい食事が実践できます。

ちょっとした工夫で規則正しい、バランスのよい食事ができるようになります。食事療法に迷ったら、遠慮なく主治医や管理栄養士に相談してみましょう。

1日の単位の配分例：1,600kcal/炭水化物55%の場合

1日の指示単位	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
20単位	9	1	5	1.5	1.5	1.2	0.8

※ただし、炭水化物の割合を55%とすると、たんぱく質が標準体重1kgあたり1.2gを超える場合があります。腎症3期以降の方は使用できないことが多く注意が必要です。

6つの食品グループ

炭水化物を多く含む食品	表1	穀物・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆(大豆を除く) ごはん 食パン とうもろこし じゃがいも さつまいも かぼちゃ
	表2	くだもの みかん りんご いちご バナナ ぶどう
たんぱく質を多く含む食品	表3	魚介・大豆とその製品・卵、チーズ・肉 たまご とうふ 魚 肉 チーズ
	表4	牛乳と乳製品(チーズを除く) ヨーグルト 牛乳
脂質を多く含む食品	表5	油脂・脂質の多い種実・多脂性食品 バター 植物油 ピーナッツ アボカド マヨネーズ
ビタミン、ミネラルを多く含む食品	表6	野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)・海藻・きのこ・こんにゃく 緑黄色野菜 淡色野菜 海藻 きのこ こんにゃく
調味料		みそ、みりん、砂糖など みそ 砂糖 カレールー トマトケチャップ

参考資料：日本糖尿病学会 編・著 糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版 日本糖尿病協会・文光堂 平成25年

チーズ入り混ぜ寿司

424キロカロリー | たんぱく質 20.8g | 食塩 1.8g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	3	0	1.5	0	0.1	0.4	0.3	5.3

献立例

チーズ入り混ぜ寿司
若竹煮



材料(1人分)

ごはん	150g
すし酢	10g
まぐろ(刺身用赤身)	40g
プロセスチーズ	20g(1個)
きゅうり	20g(1/4本)
菜の花	20g(2本)
しょうがの甘酢漬	5g(1~2枚)
白ごま	3g(小さじ1/2)
〈まぐろ下味〉	
しょうゆ	3g(小さじ1/2)
酒	1g(小さじ1/4)
みりん	1g(小さじ1/4)

作り方

- ① まぐろ下味の材料を混ぜ、ひと口大に切ったまぐろにかけ、10分ほど漬ける。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩少々(分量外)をふってしんなりさせ、水気を絞る。
- ③ しょうがの甘酢漬は水気を切って千切りにする。
- ④ 菜の花はゆでて、水で冷まし、ひと口大に切る。
- ⑤ プロセスチーズは1cm角に切る。
- ⑥ ごはんにすし酢を合わせた寿司飯に①~⑤と白ごまを加え、混ぜ合わせる。



鶏肉とたっぷり野菜のスープ

192キロカロリー | たんぱく質 26.3g | 食塩 2.5g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0	0	1.3	0	0	0.8	0.3	2.4

献立例

ロールパン
鶏肉とたっぷり野菜のスープ



材料(1人分)

鶏むね肉(皮なし)	100g
きゃべつ	100g(中2枚)
たまねぎ	60g(1/3個)
にんじん	25g(1/4本)
セロリ	20g(1/5本)
しいたけ	10g(1枚)
しめじ	20g(5~6本)
ブロッコリー	20g(1房)
〈鶏むね肉下味〉	
酒	5g(小さじ1)
塩	少々(0.5g)
〈スープ〉	
コンソメ(固形)	4g(1個)
しょうゆ	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々

作り方

- ① 鶏むね肉はひと口大に薄く切り、酒と塩をふる。
- ② きゃべつ、たまねぎ、にんじん、セロリ、しいたけを太めの千切りにする。しめじとブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 水300ml(分量外)に、①の鶏肉をいれ、中火で1分ほどゆでて取り出す。
- ④ 鶏肉のゆで汁に、②の野菜を加えて中火にかけ、しんなりするまで加熱する。
- ⑤ コンソメを加え、しょうゆ少々で味を調える。
- ⑥ 鶏肉を加え、一煮立ちしたら火を止め、こしょうを加え盛り付ける。
- ⑦ 好みに酢をかける。



エビときゃべつの中華風

77キロカロリー | たんぱく質 5.3g | 食塩 1.2g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0	0	0.16	0	0	0.8	0	0.96

献立例

ご飯
エビときゃべつの中華風
ゆで豚



材料（1人分）

干しエビ	5g (ひとつまみ)
きゃべつ	150g (中3枚)
にんにく	6g (1片)
塩	1.2g (小さじ1/5)
こしょう	少々
水	30ml(大さじ2)

作り方

- ① きゃべつは一口大に切る。
- ② 干しエビは水大さじ2 (分量外) で戻し、戻し汁は取っておく。
- ③ 戻したエビ、にんにくをみじん切りにする。
- ④ フライパンを中火で熱し、干しエビとにんにくを炒める。
- ⑤ きゃべつを加え、サッと炒め、水、干しエビの戻し汁を加え、蓋をして蒸し煮する。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調え、皿に盛る。



スナップエンドウと鱈のごちそうサラダ

152キロカロリー | たんぱく質 10.7g | 食塩 1.5g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0	0	0.7	0	0.7	0.5	0	1.9

献立例

ご飯
スナップエンドウと鱈のごちそうサラダ
たまねぎとベーコンのスープ



材料（1人分）

鱈	40g (三枚おろし半身)
スナップエンドウ	50g (5本)
プチトマト	45g (3個)
なす	40g (1/2本)
赤ピーマン	10g (1/4個)
オリーブ油(又は植物油)	6g (大さじ1/2)
塩	少々 (0.5g)
〈ドレッシング〉	
パセリのみじん切り	大さじ1
塩	1g (小さじ1/5)
こしょう	少々
レモンの絞り汁	8g (大さじ1/2)
おろしにんにく	少々

作り方

- ① 鱈は食べやすい大きさに切り、軽く塩を振る。
- ② スナップエンドウはすじを、プチトマトはへたを取る。
- ③ なすは縦半分、横2つの棒状に、赤ピーマンは5mm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、鱈を皮目から焦げ目がつく程度に両面を焼く。
- ⑤ 野菜は魚焼きグリルかフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ボウルにドレッシングの材料を入れよく混ぜ、④と⑤を加えて和え、皿に盛る。



緑黄色野菜のイタリア風オムレット

264キロカロリー | たんぱく質 11.4g | 食塩 1.4g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0.3	0	1.0	0	1.8	0.2	0	3.3

献立例

トースト
緑黄色野菜のイタリア風オムレット
グリーンサラダ



材料（1人分）

かぼちゃ	20g (5mm厚スライス)
にんじん	20g (1/5本)
プチトマト	30g (2個)
ブロッコリー	30g (1房大)
ベーコン	6g (1/3枚)
卵	1個 (Mサイズ)
塩	少々 (0.5g)
黒こしょう	少々
粉チーズ	1g (小さじ1/2)
オリーブ油(又は植物油)	2g (小さじ1/2)

作り方

- ① かぼちゃ、にんじんは太目の千切り、プチトマトは4つ割り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② ブロッコリーはざく切りにする。
- ③ ①をざっくり混ぜ合せ、ラップをかけずに、電子レンジで1分加熱する。
- ④ ③に②を加え、ひと混ぜしてから、さらに電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ 卵を割りほぐし、④を入れ、塩、黒こしょう、粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 小さいフライパンにオリーブ油をうすくひき、⑤を中火で両面焼く。
- ⑦ 卵に火が通ったら、皿に盛る。



新たまねぎのカリカリパン粉焼き

152キロカロリー | たんぱく質 7.5g | 食塩 0.9g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0	0	1.1	0	0.4	0.4	0	1.9

献立例

ご飯
新たまねぎのカリカリパン粉焼き
きゅうりとわかめの酢のもの



材料（1人分）

新たまねぎ	50g (2切れ)
はんぺん	50g (1/2枚)
スライスチーズ	10g (1/2枚)
パン粉	6g (大さじ2)
カレー粉	2g (小さじ1)
粉チーズ	2g (小さじ1)
パセリのみじん切り	少々
マヨネーズ	4g (小さじ1)
水	5ml (小さじ1)
くつけ合せ	
プチトマト	30g (2個)
菜の花	20g (2本)

作り方

- ① 1cmの厚さに輪切りにした新たまねぎを、つまようじで留める。
- ② はんぺんは四つ切三角形とし、底辺に切れ目をいれる。
- ③ スライスチーズは四つ切にし、②にはさむ。
- ④ パン粉、カレー粉、粉チーズ、パセリを混ぜておく。
- ⑤ マヨネーズを水でうすめ、①と③の片側にぬり、④をまぶす。
- ⑥ アルミホイルに植物油(分量外)をうすくぬり、パン粉側を上にして並べる。
- ⑦ ⑥をオーブントースター又は、魚焼きグリルで焦げ目がつく程度まで焼く。
- ⑧ ⑦を皿に盛り、ゆでた菜の花、プチトマトを添える。



オクラとトマトと牛肉の甜麺醤炒め

168キロカロリー | たんぱく質 13.8g | 食塩 1.1g

献立例

ご飯
オクラとトマトと牛肉の甜麺醤炒め
中華サラダ

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0.1	0	1.5	0	0.1	0.3	0.1	2.1



材料 (1人分)

牛肉(もも肉)	60g (1枚半)
オクラ	15g (2本)
トマト	80g (大1/2個)
塩	少々 (0.5g)
こしょう	少々
片栗粉	2g (小さじ1/2)
植物油	1g (小さじ1/4)
〈合わせ調味料〉	
甜麺醤	3g (大さじ1/2)
おろしにんにく	少々
しょうゆ	1g (小さじ1/4)

作り方

- ① 牛肉は2cm幅に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② オクラは塩少々(分量外)をふってもみ、さっと水洗いした後、ヘタを落として斜め半分に切る。
- ③ トマトは種を取り除きひと口大に切る。
- ④ フライパンに植物油を熱し、①の牛肉を炒める。
- ⑤ トマトに片栗粉をまぶし、④に加え、オクラも合わせて炒める。
- ⑥ 合わせ調味料を⑤に手早くからめ、器に盛る。



緑黄色野菜とささみの黒酢あんかけ

196キロカロリー | たんぱく質 17.8g | 食塩 1.1g

献立例

ご飯
緑黄色野菜とささみの黒酢あんかけ
春雨スープ

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0.25	0	1.0	0	0.5	0.4	0.3	2.45



材料 (1人分)

ささみ	80g (2本)
ピーマン	20g (1/2個)
赤ピーマン	20g (1/2個)
たまねぎ	20g (1/8個)
しいたけ	15g (1枚半)
にんじん	30g (1/3本)
植物油	4g (小さじ1)
〈下味A〉	
片栗粉	4g (小さじ1)
塩	少々 (0.5g)
酒	5g (小さじ1)
こしょう	少々
〈合わせ調味料B〉	
水	100ml
鶏がらスープの素	2g (小さじ2/3)
砂糖	1g (小さじ1/2)
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
酒	5g (小さじ1)
黒酢(なければ酢)	15g (大さじ1)
片栗粉	4g (小さじ1)

作り方

- ① ささみは一口大のそぎ切りにし、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② ピーマン、赤ピーマンは四つ切に、たまねぎはくし型を半分、しいたけは四つ切に切る。
- ③ にんじんは乱切りにして電子レンジで1分加熱しておく。
- ④ Bの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに植物油を温め、①のささみを焼き、軽く火が通ったら皿に取る。
- ⑥ 同じフライパンに、②を入れて強火で炒め、にんじんと炒めたささみを加えてひと混ぜし④の合わせ調味料を加えて炒め、皿に盛る。



豆乳担々麺

324 キロカロリー | たんぱく質 17.7g | 食塩 1.3g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	1.75	0	1.2	0	0.7	0.3	0.1	4.05

献立例

豆乳担々麺
たたききゅうり



材料 (1人分)

中華麺	70g (2/3玉)
鶏ひき肉	30g
もやし	60g (1/4袋)
ゆでたけのこ	30g (中1/10本)
長ねぎ	20g (1/5本)
豆板醤	少々
植物油	2g (小さじ1/2)
水菜	少々
〈スープ〉	
ねりごま	9g (大さじ1/2)
豆乳	100g
水	150ml
鶏がらスープの素	3g (小さじ1)
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
酢	7g (大さじ1/2)

作り方

- ① もやし、ゆでたけのこ、長ねぎをみじん切りにする。
- ② 中華麺をゆで、湯を切っておく。
- ③ フライパンに植物油を熱し、鶏ひき肉と①を炒め、豆板醤を加える。
- ④ 鍋にねりごまと豆乳を入れ、かき混ぜて均一にする。
- ⑤ ④に水を加え、温め、鶏がらスープの素、しょうゆ、酢を加え沸騰したら、③を入れる。
- ⑥ 器に麺を盛り付け、⑤のスープを入れ、水菜をあしらう。



シーフードカレービーフン

400 キロカロリー | たんぱく質 17.1g | 食塩 1.3g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	3.3	0	0.6	0	0.2	0.5	0.4	5

献立例

シーフードカレービーフン
トマトと卵のスープ



材料 (1人分)

ビーフン	70g
シーフードミックス	50g
きくらげ(乾燥)	5g
ピーマン	10g (1/4個)
きゃべつ	100g (中2枚)
にんじん	20g (1/5本)
エリンギ	25g (1/2本)
にら	5g (1茎)
植物油	2g (小さじ1/2)
塩	少々 (0.5g)
こしょう	少々
〈調味スープ〉	
水	150ml
カレー粉	少々
酒	5g (小さじ1)
鶏がらスープの素	3g (小さじ1)
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
オイスターソース	3g (小さじ1/2)

作り方

- ① ビーフンは指定の方法に従って、やや固めに戻しておく。
- ② きくらげ(乾燥)を戻しておく。
- ③ ピーマン、きゃべつ、にんじん、エリンギは細切りにする。
- ④ にはら3cm程度に切る。
- ⑤ 調味スープを合わせておく。
- ⑥ フライパンに植物油を熱し、シーフードミックスを炒める。②、③、④を加え、さらに炒め、軽く塩、こしょうをふる。
- ⑦ ビーフンと⑤の調味スープを加えて、水分を吸わせながら炒め合わせる。水分が足りない時は少量ずつ水を加えて炒め、器に盛る。



麻婆きのこ

152 キロカロリー | たんぱく質 15.5g | 食塩 1.6g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0.1	0	1.0	0	0.2	0.4	0.2	1.9

献立例

ご飯
麻婆きのこ
青梗菜の中華風和えもの



材料 (1人分)

鶏(むね)ひき肉	50g
しめじ	30g (パック1/3)
しいたけ	20g (パック1/4)
エリンギ	50g (1本)
しいたけ	10g (1枚)
赤ピーマン	10g (1/4個)
長ねぎ	20g (1/5本)
しょうが	1片 (小さじ1)
にんにく	小さじ1/2
水溶き片栗粉	適量
万能ねぎ	少々

〈調味液〉

水	50ml
ごま油	2g (小さじ1/2)
鶏がらスープの素	1g (小さじ1/3)
オイスターソース	3g (小さじ1/2)
豆板醤	2g (小さじ1/4)
みそ	6g (小さじ1)

作り方

- ① しめじ、しいたけは小房に分ける。エリンギは縦に薄切りにする。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ② 赤ピーマンは1cm幅の細切りにする。
- ③ 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 調味液を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉と③を加えて炒める。
- ⑥ 香りが出たら、①と②を加えて炒める。
- ⑦ きのご類につやが出てきたら、④の調味液を入れる。
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつけ皿に盛る。
- ⑨ 万能ねぎを散らす。



かぶと鮭のクリーム煮

224 キロカロリー | たんぱく質 17.6g | 食塩 2g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0.2	0	0.7	0.8	0.4	0.6	0.1	2.8

献立例

ご飯
かぶと鮭のクリーム煮
ほうれん草のにんにくソテー



材料 (1人分)

鮭	40g (1/2切れ)
ベーコン	9g (1/2枚)
かぶ	100g (小2個)
たまねぎ	40g (1/4個)
にんじん	20g (1/5本)
しいたけ	15g (1枚半)
かぶの葉	20g (2本)
小麦粉	5g (小さじ1/2)
低脂肪乳	120g
水	30ml (小さじ2)
コンソメ(固形)	4g (1個)
塩	少々 (0.5g)
こしょう	少々

作り方

- ① 鮭を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをし10分おく。
- ② ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ かぶは、くし切りにし、たまねぎ、にんじん、しいたけを1cm角に切る。
- ④ かぶの葉は4つに切り、さっとゆでておく。
- ⑤ フライパンで鮭を焼き、皿に取り出す。
- ⑥ 同じフライパンでベーコンを炒め、油が出たところで③の野菜を焦げないように弱火で炒める。
- ⑦ かぶに透明感が出てきたら、小麦粉を全体にまぶすように加え、焦げないように弱火で炒める。
- ⑧ 低脂肪乳と水を少しずつ加え、とろみが出たらコンソメを加え、⑤の鮭を戻し温める。
- ⑨ 塩、こしょうで味を調え、器に盛り、④の葉を彩りに盛る。



じゃがいもの豚肉巻き

158キロカロリー | たんぱく質 14.7g | 食塩 1.0g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0.54	0	1.0	0	0.1	0.3	0.04	1.98

献立例

ご飯
じゃがいもの豚肉巻き
青梗菜の炒め煮



材料（1人分）

じゃがいも	60g (1/2 個)
豚もも薄切り肉	60g (3 枚)
塩	1g (小さじ 1/5)
酒	少々 (2g)
青じそ	3g (3 枚)
植物油	1g (小さじ 1/4)
〈つけ合せ〉	
ブロッコリー	40g (2 房)
にんじん	20g (1/5 本)

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、2cm角の棒状のものを3本切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 豚肉はひろげて、塩、酒をふりかける。
- ③ 豚肉の上に青じそをのせ、じゃがいもをのせて巻く。これを3本つくる。
- ④ フライパンに植物油を熱し、③を合わせ目を下にして入れ、時々向きを変えながら全体に焼き色をつける。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、ゆでたブロッコリーとにんじんを添える。



茶巾豆腐

180キロカロリー | たんぱく質 15.4g | 食塩 1.5g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0.25	0	1.7	0	0	0.2	0.1	2.25

献立例

ご飯
茶巾豆腐
たけのことわかめの味噌汁



材料（1人分）

木綿豆腐	100g (1/3 丁)
鶏ひき肉	40g
にんじん	15g (1/6 本)
長ねぎ	10g (1/10 本)
しいたけ	5g (1/2 枚)
グリーンピース (冷凍)	3g (大さじ 1/2)
片栗粉	5g (大さじ 1/2)
酒	5g (小さじ 1)
塩	少々 (0.5g)
めんつゆ (3倍濃縮)	10g
水	20ml (小さじ 4)
〈つけ合せ〉	
菜の花	20g (2 本)
わさび	適量

作り方

- ① 豆腐を水切り*して、手でほぐす。
- ② にんじん、長ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ③ ボウルに①の豆腐と②の野菜、鶏ひき肉、解凍したグリーンピースを入れ、酒、塩と片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ 茶碗にラップ (30cm×30cm) を広げ、③を入れて、ラップの周囲を絞り、輪ゴムでしばる。
- ⑤ 電子レンジ (500W) に4分～4分30秒かける。
- ⑥ めんつゆを水で薄めて温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ラップをはずした⑤に⑥をかけ、ゆでた菜の花を盛り、好みてわさびを添える。

*水切りの方法

豆腐をクッキングペーパーで包み平皿に載せて、斜めに傾けます。その上にまな板 (もしくはそれに変わるもの) を置き、20分ぐらいおきます。



しゃきしゃきれんこんのレタス包み

163 キロカロリー | たんぱく質 13.9g | 食塩 2.1g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0.6	0	1.0	0	0.1	0.3	0.04	2.04

献立例

ご飯
しゃきしゃきれんこんのレタス包み
えのき茸と白菜のスープ



材料（1人分）

鶏もも肉(皮なし)	50g (1/4枚)
[下味: 塩 0.8g、こしょう少々、酒 5g (小さじ1)、片栗粉 3g(小さじ1)]	
れんこん	50g (1/4節: 直径 5cm×2.5cm)
セロリ	50g (1/2本)
水煮たけのこ	50g (1/8本)
赤ピーマン	10g (1/4個)
しいたけ	5g (1/2枚)
レタス	45g (3枚)
長ねぎ みじん切り	5g (小さじ1)
しょうが みじん切り	5g (小さじ1)
豆板醤	2g (小さじ1/4)
植物油	4g (小さじ1)
〈調味液〉	
しょうゆ	5g (小さじ1)
酒	5g (小さじ1)
砂糖	2g (小さじ1/2)
酢	5g (小さじ1)
片栗粉	2g (小さじ1/2)

作り方

- ① 鶏もも肉は7mm角に切り、下味をもみこむ。
- ② れんこん、セロリ、水煮たけのこ、赤ピーマン、しいたけは5mm角に切る。
- ③ レタスのはがして水洗いし、水気をよく切っておく。
- ④ 調味液をボールに合わせておく。
- ⑤ フライパンに植物油を熱し、①の鶏肉を炒める。
- ⑥ ②を加えさらに炒める。
- ⑦ 豆板醤、長ねぎ、しょうがを加えて香りをだし、調味液を加え炒める。
- ⑧ レタスに、⑦を分け入れ、包んで食べる。



長ねぎと鱈のみそマヨネーズ焼き

275 キロカロリー | たんぱく質 15.8g | 食塩 1.1g

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
単位	0.14	0	0.8	0	2.1	0.3	0.1	3.44

献立例

ご飯
長ねぎと鱈のみそマヨネーズ焼き
白菜の重ね焼き



材料（1人分）

鱈	80g (1切れ)
長ねぎ	60g (1/2本)
赤ピーマン	15g (大1/4個)
みそ	3g (小さじ1/2)
マヨネーズ	24g (大さじ2)
こしょう	少々
パン粉	3g (大さじ1/2)

作り方

- ① 鱈はひと口大に切り、太い骨をのぞく。
- ② 長ねぎは1cm位の斜め切りに、赤ピーマンは5mm幅に切る。
- ③ みそはマヨネーズでのばしておく。
- ④ 耐熱皿に長ねぎを敷き、鱈と赤ピーマンを並べ③をかけ、パン粉をふる。
- ⑤ アルミホイルをかぶせ、予熱したオーブントースターで12～13分焼き、ホイルをはずして焼き色がつくまで焼く。(オーブンの場合はアルミホイルをかけず200度で10分程度)

