

元気いきいきクッキング教室

糖尿病予防

あなたは大丈夫？糖尿病予備軍ではありませんか

～いつまでも健康で過ごすために～

令和8年7月23日

五條市食生活改善推進員協議会

☆もち麦ご飯（1人分150g）

材料	分量（3人分）	作り方
米 もち麦 水（追加分）	1合 50g 100cc	① 米1合を研いで炊飯器の目盛り通りの水加減にする。 次に、もち麦50gを加えて追加の水100ccを入れる。 軽くかき混ぜて30分以上吸水させる。 ② 白米通常コース、または雑穀米コースで炊飯する。 ③ 炊き上がったら10分位蒸らし、サッと混ぜる。 ※もち麦は研がずにそのまま加える。

（1人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
229kcal	3.8g	0.5g	0g

☆蒸し鶏のラビゴットソースかけ

材料	分量（2人分）	作り方
鶏むね肉 白ワイン 塩 コショウ <Aソース> サラダ油 酢 塩 コショウ きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ サニーレタス	150g 大さじ1と1/2 小さじ1/4 少々 大さじ1 大さじ1 小さじ1/6 少々 1/2本（60g） 中1/2個（80g） 中1/4個（60g） 1房 2枚	① 鶏肉は脂を除き、耐熱皿に入れて塩とコショウをすり込み、ワインをふりかけてラップをかけ、10分位置いておく。 電子レンジ（500w）で6分間加熱し、ラップをかけた上にタオルをかぶせ10分位そのままおき、余熱で中までしっかり火を通す。 *白ワインは日本酒でも代用できます。 ② 玉ねぎは、みじん切りにして水にさらし、水切りをしておく。（新玉ねぎは水にさらさず、そのままOK） きゅうり、トマトは5mm位のさいの目に切る。 ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、②の野菜を入れ混ぜ冷蔵庫で冷やす。 ④ 皿に、サニーレタスを敷き、その上に鶏肉を薄く切って並べ③をかけ、みじん切りにしたパセリを上には散らす。

（1人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
165kcal	18.5g	7.5g	1.3g

☆まるやか白和え

材料	分量（2人分）	作り方
小松菜 しめじ 人参 塩 木綿豆腐 すりごま 粉チーズ 砂糖 カッテージチーズ 牛乳 レモン汁	100g 40g 40g ひとつまみ 100g 大さじ1 大さじ1 小さじ2 40g 250ml 大さじ1	① カッテージチーズを作る。鍋に牛乳を入れてかき混ぜながら沸騰直前まで温め火からおろす。 ② レモン汁を入れて、モロモロとするまで素早くかき混ぜる。 ③ ボウルにザルを置き、その上にキッチンペーパーを置いたら、②を流し入れる。 ④ 分離した固形物と黄色みがあった水分に分かれたらよく水気をしぼり、冷蔵庫で冷やしておく。 ⑤ 小松菜は4cm長さのざく切り、しめじは小房に分ける。人参は4cm位の長さの短冊切りにし、電子レンジで1分間加熱しておく。 ⑥ フライパンに⑤を入れ、塩をひとつまみふり、蓋をして中火で10分蒸してから、皿に取り出す。 ⑦ ボウルに水切りをした豆腐をつぶしながら入れ、すりごま、粉チーズ、砂糖を加えてよく混ぜ、⑥を入れ混ぜ合わせる。器に盛り、最後にカッテージチーズを上にかける。

（1人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
151kcal	9.7g	8.5g	0.2g

☆黒ゴマ寒天

材料	分量（4人分）	作り方
粉寒天 水 はちみつ 牛乳 黒すりごま	2g 250ml 小さじ2 100ml 大さじ1/2	① 鍋に分量の水と粉寒天を入れ火にかけ、混ぜながら煮立てる。 沸騰したら、吹きこぼれない位の中火で、よくかき混ぜながら更に2分煮てから、はちみつを加え混ぜる。 ② ①を火からおろして牛乳とすりごまを加え、よくかき混ぜる。 ③ 粗熱を取り、器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

（1人当たりの栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
32kcal	1.0g	1.4g	0g

