

## バランスの良い食事で糖尿病予防～血糖値をコントロールしよう～

### 豚肉となすのみぞれ煮

【1人分：エネルギー113kcal／たんぱく質 10.2g／脂質 4.3g／塩分 0.8g】

材料	4人分	作り方
豚小間肉	160g	① なす、赤ピーマンは乱切りにして、なすは水にさらす。大根は皮をむいてすりおろす。大葉は千切りにする。 ② フライパンを熱し、豚小間肉を炒める。火が通ったら、皿に取り出す。 ③ 同じフライパンに油を入れ、なすを炒める。 ④ ②の皿に取り出した豚小間肉、赤ピーマン、すりおろした大根、めんつゆ、水を入れて煮る。 ⑤ 水溶き片栗粉を加えて、一煮立ちさせる。 ⑥ 器に盛り付け、上から大葉をちらす。
なす	240g	
油	小さじ2	
大根	200g	
赤ピーマン	60g	
めんつゆ	大さじ2	
水	大さじ2	
〔片栗粉	小さじ1	
〔水	小さじ2	
大葉	4枚	

### 桜エビともやしの炒め物

【1人分：エネルギー28kcal／たんぱく質 2.0g／脂質 1.1g／塩分 0.3g】

材料	4人分	作り方
もやし	280g	① もやしを洗い、水気を切る。万能ねぎは、小口切りにする。 ② フライパンに油を熱してもやしを炒める。 ③ もやしに火が通りしんなりしてきたら、桜エビ、万能ねぎを加えて炒め合わせる。 ④ 酒と食塩を加えてさっと炒める。
万能ねぎ	20g	
油	小さじ1/2	
桜エビ	4g	
酒	小さじ1	
食塩	小さじ1/4	

## ひじきのごま酢和え

【1人分：エネルギー41kcal／たんぱく質 1.3g／脂質 1.3g／塩分0.4g】

材料	4人分	作り方	
乾燥ひじき	8g	① ひじきはもどす。にんじん、きゅうりは千切りにする。 ② ひじきとにんじんを熱湯で3分ほどゆで、ザルにあげて水気をよくきる。 ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ひじき、にんじん、きゅうりを加えて和える。	
にんじん	160g		
きゅうり	60g		
A {	すりごま		大さじ1
	酢		大さじ1
	上白糖		大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1	

## フルーツヨーグルト寒天

【1人分：エネルギー68kcal／たんぱく質 2.8g／脂質 2.6g／塩分0.0g】

材料	4人分	作り方	
A {	水	150g	① 白桃（缶）、パイナップル（缶）を一口大に切る。 ② 鍋にAを入れ、火にかけて混ぜながら加熱し、沸騰したら1～2分間煮る。 ③ 火を弱め、②に牛乳、ヨーグルトを入れて混ぜる。①を加えて混ぜる。＊沸騰しないようにする。 ④ 流し缶に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
	粉寒天	3g	
ヨーグルト	200g		
牛乳	100g		
白桃（缶）	40g		
パイナップル（缶）	40g		

## ごはん

【1人分：エネルギー179kcal／たんぱく質 3.1g／脂質 0.5g／塩分0.0g】

材料	4人分	作り方
米	200g	① 米を研ぎ、分量の水加減で炊く。
水	300cc	

【1人分合計】

エネルギー429kcal／たんぱく質 19.4g／脂質 9.8g／塩分 1.5g