

食育アドバイザー教室「食後の血糖上昇を緩やかにする食事」

R5.11.8



献立	材料	分量 (1人)	分量 (6人)	作り方
雑穀ご飯	米 水 雑穀米	60g 75ml 10g	2.5合 450ml 60g	① お米は洗い、浸水させておく。 ② 炊飯器に、米、水、雑穀米を入れて炊く。 ③ 茶碗に盛りつける。 エネルギー：241kcal 食塩相当量：0.0g
きのこたっぷり豆腐ハンバーグ	鶏ひき肉(ささみ) 木綿豆腐 玉ねぎ えのき しめじ しょうが(皮ごと) 塩、こしょう 片栗粉 サラダ油 だし汁 しょうゆ 酢 みりん 大根 青じそ ☆付け合わせ☆ サニーレタス パプリカ(黄) ミニトマト	50g 35g 20g 10g 10g 0.5g 少々 7g 小さじ1 小さじ2 大さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1 35g 1枚 1枚 5g 2個	300g 210g 120g 60g 60g 3g 少々 42g 大さじ2 大さじ4 大さじ3 小さじ1と1/2 大さじ2 210g 6枚 6枚 30g 12個	①豆腐はペーパーに包み、水気を切っておく。 ②玉ねぎはみじん切りにし、1/2の量の油をひいたフライパンで炒め、透明になってきたら皿に取り出し粗熱を取っておく。 ③えのき、しめじは石づきを取ってみじん切りにしておく。 ④しょうがは皮ごとすりおろす。 ⑤ボールに鶏ひき肉、豆腐、塩コショウ、しょうが、片栗粉を入れてよくこねる。さらに粗熱を取った玉ねぎとえのき、しめじを入れてよく混ぜ合わせ、成型する。 ⑥のこり1/2の油をひいたフライパンに並べ火にかける。焼き色がついたら裏返し、水1/2カップを入れて蒸し焼きにする。 ⑦ボールにAを入れて混ぜ合わせる。 ⑧大根はすりおろしにしておく。 ⑨レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ⑩パプリカは薄切り、トマトと青じそは洗う。 ⑪お皿にハンバーグと青じそ、大根おろしをのせ、Aをかける。⑨と⑩を盛り付ける。 エネルギー：179kcal 食塩相当量：1.2g
ひじきのサラダ	ひじき(乾燥) きゅうり にんじん マヨネーズ 一味	1g 30g 10g 小さじ1 少々	6g 180g 60g 大さじ2 少々	①ひじきはさつとゆでて水気を切っておく。 ②きゅうりはせん切りにし、塩もみをする。 ③にんじんはせん切りにし、軽くゆでる。 ④塩もみしたきゅうりを洗い水気をしっかり切る。 ⑤すべての材料をボールに入れ、マヨネーズと一味で味を整える。 エネルギー：52kcal 食塩相当量：0.3g
干し椎茸と糸寒天の味噌汁	干し椎茸 糸寒天 油揚げ わかめ だし汁 ・昆布 (干し椎茸) ・かつお みそ 小ネギ	1g 0.5g 3g 0.5g 160ml 8g 1g	6g 3g 18g 3g 960ml 48g 6g	①干し椎茸は水に戻し、水気を絞り石づきをとって薄く切る。 ②油揚げは油抜きをして、1cm幅に切る。 ③わかめは水に戻しておく。 ④小ネギは小口切りにしておく。 ⑤鍋にだし汁と干し椎茸を入れて沸騰させる。 ⑥火が通ったら、油揚げとわかめ、小ネギを入れて一煮立ちさせる。 ⑦火を止めて糸寒天を入れ、味噌を溶く。 エネルギー：26kcal 食塩相当量：0.7g

レアチーズケーキ風	ギリシャヨーグルト（無糖）	50 g	300 g	① ヨーグルトをよく混ぜ、レモン汁を砂糖を加えてよく混ぜる。 ② 器に移し、冷蔵庫で1時間程度冷やす。 ③ ブルーベリーとミントを飾りつける。 エネルギー：83kcal 食塩相当量：0.1g
	レモン汁	5 ml	30 ml	
	砂糖	6 g	36 g	
	ブルーベリー	3粒	18粒	
	ミント	適量	適量	

大牟田市 健康づくり課

合計 581kcal 食塩相当量 2.3g