

# 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」

R6. 11. 21



献立	材料	分量 (1人)	分量 (4人)	作り方
雑穀ご飯	米 水 雑穀米	55g 75ml 5g	1.5合 300ml 20g	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
きのこたっぷり和風麻婆豆腐	豚ひき肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ にんじん しめじ マイタケ ニンニク しょうが 小ネギ 油 水 酒 しょうゆ 砂糖 味噌 片栗粉	50g 100g 25g 20g 20g 20g 2g 2g 3g 2g 60ml 大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1	200g 400g 100g 80g 80g 80g 8g 8g 12g 8g 240ml 大さじ2 小さじ2 大さじ1と小さじ1 大さじ2 大さじ1と小さじ1	①玉ねぎ、にんじん、ニンニクはみじん切りにし、しめじは石づきを取り小房に分ける。舞茸は手で割いておく。生姜はすりおろしておく。 ②豆腐はさいの目に切る。 ③小ネギは小口切りにする。 ④Aは混ぜ合わせておく。 ⑤フライパンを熱し、油をひいて、豚ひき肉とニンニク生姜を入れて炒める。灰色になってきたら玉ねぎとにんじん、しめじ、舞茸を入れてさらに炒める。 ⑥水とさいの目に切った豆腐を入れて沸騰したらAを入れて5分ほど弱火で煮る。 ⑦小ネギを入れた後、片栗粉を同量の水で溶かし、⑥のフライパンに入れる。 ⑧とろみがついたら皿に盛り付ける。  エネルギー：251kcal 食塩相当量：1.1g
小松菜とエビのしょうゆ和え	小松菜 桜エビ しょうゆ ごま油 酢	75g 3g 小さじ1/4 小さじ1/4 0.5g	300g 12g 小さじ1 小さじ1 2g	①小松菜は熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気を絞り、3cmの長さに切る。 ②桜えびはざく切りにする。 ③ボウルにBとざく切りにした桜エビと小松菜を入れて混ぜ合わせる。  エネルギー：38cal 食塩相当量：0.3g
トマトと卵の中華スープ	ミニトマト えのき 卵 水 中華あじの素 黒コショウ パセリ	2個 20g 20g 160ml 1.7g 少々 少々	8個 80g 1.5個 640ml 6.8g 少々 少々	①ミニトマトは洗って半分に切る。 ②えのきは石づきを取ってほぐし半分に切る。 ③鍋に水を入れ、沸騰したらえのきとミニトマト、中華あじの素を加える。黒コショウで味を整えたら卵を溶いて、鍋に回し入れて火を止める。 ⑤器に盛り付け、パセリを散らす。  エネルギー：46kcal 食塩相当量：0.9g
果物	みかん	100g	4個	エネルギー：46kcal 食塩相当量：0.0g