

糖尿病予防レシピ



- ・作りおきできる野菜のマリネ
- ・チキンソテーのトマトソースかけ
- ・寒天入り黒米ごはん
- ・レタスとえのきのスープ

糖尿病予防のためには1日3食、適正エネルギー量で栄養バランス良い食事をするのが大切です。その中で、ビタミン、ミネラルを含み、小腸からの糖や脂質の吸収を抑制し、食後の血糖値上昇を抑える働きのある食物繊維豊富な野菜やきのこ、海藻を使った副菜を最初に食べ、次に魚や肉などの主食を食べ、最後にご飯や麺類やパンなどの主食を食べ、良好な血糖コントロールを保ちましょう！



低脂肪高たんぱくでヘルシーな鶏むね肉を抗酸化作用のあるトマトソースでどうぞ！

チキンソテーのトマトソースかけ

2人分

鶏むね肉(皮なし)	150g
塩(又は塩麹)	少々
粗挽きこしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく(スライス)	1かけ
キャベツ	1枚
大葉	2枚
エリンギ(大)	1本
塩/こしょう	少々

<トマトソース>

トマト	200g
にんじん	20g
玉ねぎ	80g
にんにく(みじん切り)	1かけ
オリーブ油	大さじ1/2
小麦粉	小さじ1
白ワイン(又は酒)	大さじ1
水	50ml
粒マスタード	小さじ1
塩	小さじ1/3



作り方

- ①トマトは湯むきし、半分は1cmくらいの角切り、残りはみじん切りする。にんじん、玉ねぎはみじん切りする。にんにく1かけはみじん切り、残りはスライスする。
- ②フライパンに油と、みじん切りのにんにくと玉ねぎを中火で炒め、香りがたってきたら、にんじん、小麦粉を加えよく炒める。
- ③②に白ワイン(又は酒)、水、粒マスタード、塩、みじん切りトマトを加え煮詰めて、残りの角切りトマトを加える。(トマトソース)
- ④キャベツと大葉はせん切りして混ぜ合わせる。
- ⑤エリンギは縦に薄切りにし、熱したフライパンに並べ、塩、こしょうをし、中火で両面を焼く。
- ⑥鶏むね肉は皮と脂肪を取り除いて縦半分に切り、一人3切れあてのそぎ切りにして塩(又は塩麹)に漬ける、粗挽きこしょうをふり、小麦粉をはたきつける。
- ⑦フライパンにオリーブ油とスライスにんにくを入れ、中火で熱し、香りが立ってきたら鶏肉を入れ、両面を色よく焼く。
- ⑧お皿に⑦を盛り、③のトマトソースをかけ、キャベツ大葉、エリンギを添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 227kcal / たんぱく質 20.7g / 脂質 8.3g / 炭水化物 17.7g
 カルシウム 38mg / 鉄 0.8mg / 食物繊維 3.6g / 食塩相当量 1.3g

手軽にビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富な野菜が摂れる嬉しいメニュー！

作りおきできる野菜のマリネ

材料 2人分

にんじん	20g
しめじ(大)	6本
山芋	30g
なすび	30g
ピーマン	1個

つけ汁

だし汁	80ml
淡口しょう油	大さじ1/2
酢	30ml
砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2



作り方

- ①にんじんは皮をむき、3mm厚さの輪切り6枚にする。しめじは根元を切る。
- ②ピーマンは縦半分になり、種を取り除き、縦に6等分に切る。
- ③なすびは、ピーマンと同じ大きさに6枚に切り、水につけておく。
- ④山芋は皮をむき、にんじんと同じ大きさの輪切り6枚にし、酢水につける。
- ⑤つけ汁のだし汁と調味料を鍋に入れ、沸騰させる。
- ⑥①～④の野菜をレンジで柔らかくし、熱いうちに⑤に入れ、冷めるまでおいて、冷蔵庫で冷やす。

栄養量 1人当たり

エネルギー 46kcal / たんぱく質 1.4g / 脂質 1.2g / 炭水化物 8.0g
カルシウム 11mg / 鉄 0.3mg / 食物繊維 1.6g / 食塩相当量 0.8g

加熱調理で野菜のカサが減り食べやすく、低カロリーで満足感もあるスープ！

レタスとえのきのスープ

材料 2人分

レタス	1枚
えのき	1/4袋
水	200ml
チキンコンソメ	1/2個
粗挽き塩こしょう	少々



作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。えのきは根元を切り落とし、2cmの長さに切る。
- ②沸騰したお湯にチキンコンソメを入れ、えのき、レタスの順に加え、粗挽き塩こしょうで味を調える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 10kcal / たんぱく質 0.6g / 脂質 0.2g / 炭水化物 2.2g
カルシウム 11mg / 鉄 0.2mg / 食物繊維 0.8g / 食塩相当量 0.6g

ミネラル豊富な黒米の抗酸化作用や食物繊維を含む寒天入りご飯でストップ・ザ・糖尿病！

寒天入り黒米ごはん

材料 2人分

米	1合
黒米	大さじ1/2
棒寒天	1/5本



作り方

- ①米を洗って、炊飯器に入れ、目盛りまで水を加え30分ほどおく。棒寒天は水に入れ、5分ほどふやかす。
- ②寒天がふやけたら、水気をよく搾ってちぎり、炊飯器に入れ、黒米を加え炊く。

栄養量 1人当たり

エネルギー 281kcal / たんぱく質 4.9g / 脂質 0.8g / 炭水化物 61.5g
カルシウム 10mg / 鉄 0.7mg / 食物繊維 1.2g / 食塩相当量 0g

