



## やみつきになる爽やか キャロットラペ

- ①にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ②沸騰させた湯に入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③①に調味料を入れ、混ぜ合わせる。

〔材料(1人分)〕

にんじん	30g	《調味料》 オリーブオイル	1g
		食塩	0.2g
		穀物酢	3g



## 果肉を感じるいちごの ヨーグルトゼリー

\* 粉ゼラチンを水でふやかしておく

- ①イチゴのヘタを取ってボウルに入れ、フォークで潰す。
- ②鍋に①とグラニュー糖を加えて沸騰直前まで弱火にかけ、ふやかしておいた粉ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ③ボウルにヨーグルトを入れ、②を加えてよく混ぜて器に注ぐ。冷蔵庫で3時間程度冷やしたら完成。

〔材料(1人分)〕

いちご	30g	《調味料》 グラニュー糖	3g
ヨーグルト	20g	ゼラチン	1.2g
		水	3g



Aloha!



## 2022 全国糖尿病週間 500kcal メニュー



## ごま油香るわかめスープ

- ①わかめを水でもどしておく。
- ②ねぎを1cm幅に斜め切りする。
- ③水に中華顆粒だし、しょうゆを入れひと煮立ちさせる。
- ④わかめ、ねぎを加える。
- ⑤④にごま油、ごま、こしょうを加える。

〔材料(1人分)〕

乾燥わかめ	0.5g	《調味料》 顆粒中華だし	1g
ねぎ	20g	こいくちしょうゆ	1g
ごま	0.5g	ごま油	1g
		こしょう	0.01g



## 豆腐でなめらかレアチーズケーキ

- ①クリームチーズをホイッパーでよく混ぜる。
- ②絹ごし豆腐、はちみつを加えてよく混ぜる。
- ③生クリームを泡立て、②に混ぜ合わせる。
- ④水 50ml を中火にかけ、沸騰直前に火からおろしゼラチンを加えて溶かし、粗熱を取ってから③に混ぜる。
- ⑤レモン汁を加えて容器へ入れて冷蔵庫で1時間冷やす。

〔材料(1人分)〕

絹ごし豆腐	18g	生クリーム	10g
クリームチーズ	5g	ゼラチン	1.0g
はちみつ	7g	レモン汁	3g
ミント	0.5g		



안녕하세요



愛知淑徳大学 健康医療科学部 健康栄養学科 榎ゼミナール  
名古屋大学医学部附属病院 管理栄養士監修



## 豆腐で大満足! ロコモコプレート

- ①玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。豆腐は水抜きしておく。
- ②ボウルに①、豆腐、ひき肉、食塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで捏ね、小判型に成型する。
- ③中火で熱したフライパンに油をひき、②を入れて両面に焼き色がついたら蓋をし、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ④ケチャップとウスターソースを絡め加熱する。
- ⑤別のフライパンで目玉焼きを作る。
- ⑥レタスを洗って一口大にちぎる。トマトは洗って半分に切る。
- ⑦ご飯をよそい、④と⑥を盛り付ける。

### 〔材料(1人分)〕

白飯	120g	〈調味料〉	
木綿豆腐	25g	食塩	0.5g
牛ひき肉	25g	こしょう	0.01g
豚ひき肉	25g	調合油	1.5g
たまねぎ	30g	トマトケチャップ	8g
青ピーマン	20g	ウスターソース	8g
卵	1個		
レタス	25g		
ミニトマト	15g		

## 減塩のポイント

- ごま油で風味付けをする
- 酸味、辛みを加える

## ヘルシーポイント

- 豆腐を使ってかさ増しする
- エネルギーの低い鶏肉を使用する

## 1食分の栄養量

エネルギー	497kcal
たんぱく質	22.9g
炭水化物エネルギー比率	50.9%
食塩相当量	2.0g
野菜量	120g



## ピリ辛鶏そぼろと彩り野菜のヘルシービビンバ

### ・ナムル

- ①にんじんは皮をむき長さ4cmほどの細切りにし、ほうれんそうは4cmに切る。
- ②ボウルにごま油、ごま、しょうゆ2g、食塩を入れ合わせる。
- ③湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれんそうの順で約2分ゆでる。
- ④③を冷水にとり、水気をしっかりとる。
- ⑤②のボウルに④を入れ、混ぜる。

### ・温泉卵

- ①水を加熱し、沸騰したら火を止め卵を入れる。
- ②蓋をして約15分置く。

### ・ビビンバ

- ①ボウルに砂糖、しょうゆ1g、コチュジャン、にんにくを入れ混ぜる。
- ②フライパンにごま油を引き、ひき肉を炒める。
- ③②に①の調味料を加え、1～2分炒める。
- ④ご飯をよそい、ナムル、ひき肉、キムチ、温泉卵を盛り付ける。

### 〔材料(1人分)〕

白飯	120g	〈調味料〉	
鶏ひき肉	30g	砂糖	2g
にんじん	25g	コチュジャン	3g
ほうれんそう	50g	しょうゆ	3g
もやし	40g	ごま油	2g
卵	1個	いりごま	0.5g
キムチ	10g	にんにくおろし	0.2g
		食塩	0.2g

## 水溶性食物繊維の効用

1日に350gの野菜を食べると糖尿病などの生活習慣病のリスクを減らせます。このメニューは1/3日分の野菜を摂取することができます。また、野菜に含まれている食物繊維は小腸での栄養素の吸収速度を遅くし、**食後の血糖や血中コレステロールの急激な上昇を抑える**働きがあります。

## 1食分の栄養量

エネルギー	497kcal
たんぱく質	17.3g
炭水化物エネルギー比率	47.6%
食塩相当量	2.0g
野菜量	135g

