

## お箸がとまらない ピリ辛台湾まぜうどん



### 減塩のポイント

- ・香辛料を使用し少ない分量の調味料で満足感が得られる。
- ・キャベツを千切りにすることで少量の塩で水抜きができる。

### ヘルシーポイント

- ・豆腐やたまねぎでかさ増しする。
- ・うどんを使うことで中華麺より低エネルギーになる。

### 1食分の栄養量

エネルギー	491kcal
たんぱく質	19.7g
炭水化物エネルギー比率	59.9%
食塩相当量	2.2g
野菜量	140g



2023

# 全国糖尿病週間 500kcalメニュー

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

### 減塩のポイント

- ・生姜を上手く使用することで少ない塩分でも味わいのある献立にできる。
- ・干しぶどうと粒マスタードが効いたマリネ液をアクセントとし、少ない塩分で満足できる。

### ヘルシーポイント

- ・ハンバーグに具材をたくさん入れ、食べ応えと食感も楽しめる工夫をした。
- ・甘すぎず苦すぎない万人受けする豆乳抹茶プリンにした。

### 1食分の栄養量

エネルギー	497kcal
たんぱく質	19.7g
炭水化物エネルギー比率	59.5%
食塩相当量	1.9g
野菜量	120g

## オートミール入りハンバーグ





## お箸がとまらない ピリ辛台湾まぜうどん

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジで40秒温め、よく水切りしておく。
- ②にんじんは皮をむき長さ4cm、幅5mmほどの細切りに、にらは4cmほどに切る。
- ③鍋に水を入れて火にかけ、にんじん、にら、もやしをゆで、水気を切る。
- ④玉ねぎを粗みじん切りにする。
- ⑤熱したフライパンにごま油をひき、にんにくおろし、鶏ひき肉、①の木綿豆腐、④の玉ねぎを炒める。
- ⑥⑤にAの調味料を加えて混ぜる。
- ⑦沸騰させたお湯に冷凍うどんを入れ、ほくしながらゆでる。ザルにあげ、流水で冷やし水気をきる。
- ⑧ボウルにBの調味料を合わせ、加熱する(アルコールを飛ばす)。
- ⑨器に⑧のタレを注ぎ、うどんを入れ、その上に③の野菜と⑥を盛り付ける。のりを散らし、真ん中に糸唐辛子を飾る。

### 【材料(1人分)】

冷凍うどん	200g	(B:まぜうどんのタレの調味料)	
にら	15g	オイスターソース	3g
にんじん	20g	砂糖	2g
もやし	40g	しょうゆ	2.5g
焼きのり	1g	穀物酢	6g
鶏ひき肉	40g	酒	2g
木綿豆腐	30g	みりん	2g
玉ねぎ	30g	ごま油	3g
にんにくおろし	0.5g	とうがらし	0.8g
糸唐辛子	0.8g		
(A:肉を炒める時の調味料)			
にんにく	1g		
とうがらし	0.3g		
しょうゆ	2g		
赤みそ	2g		
砂糖	3g		
みりん	4g		

風味と辛さが食欲をそとる!

## シャキッとさわやか! コールスロー



- ①キャベツはせん切り、きゅうりは薄切りにする。
- ②ボウルに①を入れて塩をふり、もみ込む。しんなりしたら水気をきる。
- ③ボウルにマヨネーズ、酢、こしょうを合わせる。
- ④③に、②と汁気をきったスイートコーンを加えて和える。

### 【材料(1人分)】

キャベツ	25g	(調味料)	
きゅうり	5g	穀物酢	1.5g
スイートコーン	5g	食塩	0.1g
		こしょう	0.01g
		マヨネーズ	4.5g

## りんご



- ①洗ったりんごを8等分に切る。
- ②芯を取り除く。

### 【材料(1人分)】

りんご	75g
-----	-----



## オートミール入りハンバーグ

- ①ひじきを水で戻す。
- ②にんじん、玉ねぎは皮をむいてみじん切り。しいたけは石突きをとってみじん切り。
- ③ボウルに合いびき肉、オートミール、卵、ひじきと塩、こしょうを入れこねる。
- ④②を加えて更にこね、成形する。
- ⑤フライパンに油をひいて④を焼く。
- ⑥ハンバーグを取り出し、同じフライパンにウスターソース、ケチャップをいれソースを作る。
- ⑦ハンバーグにソースをかける。

### 【材料(1人分)】

合いびき肉	40g	(調味料)	
オートミール	10g	食塩	0.1g
卵	8g	こしょう	0.01g
ひじき	1g	サラダ油	2g
にんじん	8g	ウスターソース	6g
玉ねぎ	15g	トマトケチャップ	8g
しいたけ	7g		
白米	120g(精白米55g)		
水	82g		
雑穀米	2.5g		
レタス	15g		
ミニトマト	20g		

ワンプレートで大満足!

## 雑穀米

- ①米を洗い、水気を切る。
- ②米と分量の水を入れ雑穀米も入れ、スプーンでかき混ぜる。
- ③30分浸漬させ、炊飯する。

## 甘さ控えめ豆乳抹茶プリン

- ①水を入れた器にゼラチンを入れふやかす。
- ②抹茶を湯で溶く。
- ③鍋に豆乳と砂糖を入れて温める。
- ④②を加えてゴムベラで混ぜる。
- ⑤③を濾し、①のゼラチンを加えて混ぜる。
- ⑥カップに入れて固める。

### 【材料(1人分)】

豆乳	65g	(調味料)	
ゼラチン	1.5g	砂糖	6g
抹茶	1g		

## ジンジャースープ

- ①えのきだけは石突きを切り落とした後、半分にする。
- ②しょうがは皮をむいた後、千切りにし、ねぎは斜め千切りにする。
- ③計量した水を入れ沸騰させる。沸騰したら鍋に①と②を入れる。
- ④全体がしんなりしたら中華だしを加えて、中火で煮る。
- ⑤ひと煮立ちしたら塩とこしょうを加える。
- ⑥盛り付けてごまを散らす。

### 【材料(1人分)】

えのきだけ	20g	(調味料)	
ねぎ	20g	食塩	0.2g
しょうが	2g	水	120g
		顆粒中華だし	1g
		こしょう	0.01g
		ごま	0.2g



## アスパラのスイートマリネ

- ①アスパラガスは根元から1/3皮をむき、3~4cm幅に切る。
- ②赤・黄パプリカは半分にとって種とワタをとり、ヘタを切り落とし、5mm幅に切る。
- ③沸騰した湯にパプリカを1分茹でてザルに移す。アスパラガスを1分半塩茹でする。
- ④マスタード・上白糖・穀物酢・干しぶどう・塩・こしょうをボウルで混ぜて、アスパラガス・パプリカを漬けておく。
- ⑤彩り良く盛り付ける。

### 【材料(1人分)】

アスパラガス	30g	(調味料)	
赤パプリカ	5g	粒入りマスタード	2.5g
黄パプリカ	5g	砂糖	2g
干しぶどう	3g	穀物酢	5g
		食塩	0.05g
		こしょう	0.01g

