

## 【糖尿病予防】

献立名【鶏と豆腐のつくね～和風しょうがあんかけ～】		
材 料	分量（2人分）	作 り 方
つくね		つくね
鶏ひき肉	120g	① 木綿豆腐は水切りする。ごぼう、玉ねぎは、みじん切りにする。干しひじきは水で戻し、水気を切る。
木綿豆腐	1/3 丁 (50g)	② 鶏ひき肉、①を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味付けする。等分し、形を整える。
ごぼう	1/10 本 (20g)	③ フライパンにごま油をひき、弱火で両面を焼き、中までしっかり火を通す。
玉ねぎ	1/4 個 (50g)	④ お皿に盛り、しょうがあんをかけて完成。
干しひじき	大さじ1 (3g)	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
ごま油	小さじ1 (4g)	
しょうがあん		しょうがあん
しょうが	適宜	① しょうがをすりおろす。
だし汁 (かつお)	1/2 カップ (100ml)	② 小鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
しょうゆ	小さじ1 (6g)	
みりん	小さじ1 (6g)	
水溶き片栗粉		
片栗粉	小さじ2 (6g)	
水	大さじ2 (30ml)	

【一人当たりの栄養量】 エネルギー：171kcal たんぱく質：15.5g 脂質：8.2g 塩分：0.8g

### ポイント!

★噛み応えのある食材(ごぼう、ひじき)を使い、ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、食後の高血糖を防ぎます。

★しょうがの風味でうす味でもおいしく!

献立名【野菜の甘酢和え】		
材 料	分量(2人分)	作 り 方
きゅうり	1/2 本 (60g)	① わかめは水戻しし、水気を絞る。
大根	輪切り厚さ2cm (40g)	② 大根は短冊切りに、キャベツはせん切りにする。きゅうりは縦半分に切り2mmの斜め切りにする。にんじんは皮をむいてピーラーで薄く削ぐ。しょうがはせん切りにする。
にんじん	1/4 本 (30g)	③ Aを合わせて電子レンジで30秒加熱する(砂糖を溶かします)。
キャベツ	1/2 枚 (30g)	④ ①②を③の調味料で和える。
わかめ(乾燥)	小さじ2 (2g)	⑤ ラップをし、冷蔵庫で味をなじませる。
しょうが	1かけ (6g)	
酢	大さじ1. 1/3 (20g)	
A 砂糖	小さじ2 (6g)	
濃口しょうゆ	小さじ2/3 (4g)	

【一人当たりの栄養量】 エネルギー：37kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.1g 塩分：0.4g

### ポイント!

★野菜には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

★酢の酸味を活用し、おいしく減塩!