

高血糖予防教室

《ご飯》

材料	1人分
お米	1/2合

1人分の栄養量
 エネルギー 252kcal
 脂質 0.4g
 たんぱく質 3.8g
 食塩相当量 0.0g



《ごぼうバーグ》

材料		1人分	
豚ひき肉	50g	〈タレ〉	
ごぼう	25g	しょうゆ	小1
たまねぎ	20g	酒	小1/2
にんじん	10g	砂糖	小1/2
パン粉	10g	みりん	小1/2
牛乳	5ml	〈付け合せ〉	
卵	1/4個	ブロッコリー	30g
塩	0.3g	ミニトマト	2個
油	大1/2		

1人分の栄養量
 エネルギー 275kcal
 脂質 15.3g
 たんぱく質 14.4g
 食塩相当量 1.4g

〈作り方〉

- ①たまねぎ、にんじんを粗みじん切りにする。
- ②別鍋に水を1.5L入れ、沸騰させる。
ブロッコリーを小房に切る。塩をひとつまみ（分量外）鍋に入れ、ブロッコリーを3分湯がく。
- ③ごぼうを歯ごたえが出るように粗みじん切りにする。切ったごぼうは水につけてアクをぬく。
- ④豚ひき肉に塩、パン粉、牛乳、卵を加えてよくこねる。
さらにたまねぎとにんじん、水気をきったごぼうを加えてよく混ぜる。
- ⑤④を4等分にし、厚みをそろえて、好きな形に作る。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤を並べる。
蓋をして中～弱火で6～7分焼き、裏返したら再び蓋をして4～5分焼く。
※ごぼうを生のまま入れるので、焼き上がりに1/2カップの水を入れて蒸し焼きにして火を通すこと。
- ⑦合わせたタレをフライパンに加え、⑥と絡める。
- ⑧皿に盛りつけ、付け合せの野菜を添える。



《ひじきサラダ》

材料	1人分
乾燥ひじき	1g
きゅうり	25g
ツナ缶詰	10g
水菜	10g
マヨネーズ	大1/2

1人分の栄養量

エネルギー	56kcal
脂質	4.6g
たんぱく質	2.3g
食塩相当量	0.2g

《果物》

材料	1人分
梨	1/4個

1人分の栄養量

エネルギー	22kcal
脂質	0.1g
たんぱく質	0.1g
食塩相当量	0.0g

1食の栄養量

エネルギー	605kcal
脂質	20.5g
たんぱく質	20.6g
食塩相当量	1.6g

〈作り方〉

- ①ひじきは水につけて戻す。
- ②鍋にひじきがかぶるくらいの水を沸騰させ、ひじきを入れたら3分茹でる。
- ③きゅうりは薄切りの輪切りにし、水菜は、3cmに切る。
- ④ザルにあげ水気を切ったひじきをボウルにあげる。
- ⑤食べる直前にきゅうり・ツナ・マヨネーズを加え混ぜ合わせる。



〈作り方〉

- ①梨をよく洗い皮をむく。
- ②梨1個を4等分し、それを1人分とする。
- ③1人分を2等分する。
- ④切った梨を皿に盛りつける。

