

# R4 年度 分かる!身につく!栄養講座



あなたのインスリン頑張ってる?!～血糖値の上昇を緩やかにする食生活を身につけよう～

## 実習献立『食物繊維たっぷり減塩バランスメニュー』



《食事1人分》 エネルギー量 528kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.0g  
炭水化物 82.9g 食塩相当量 2.0g 食物繊維 12.6g

1日 目標量  
男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満



### ※ 大根のぎょうざ風(主菜2つ副菜1つ)

ひとつり 0.1g ひとつまみ 0.5g

材料《2人分》

大根 …… 150g  
 豚ひき肉 …… 110g  
 白ネギ …… 60g  
 大葉 …… 4枚

A おろししょうが …… 小さじ 1/2  
 おろしにんにく …… 小さじ 1/2  
 しょうゆ …… 小さじ 1/2  
 オイスターソース …… 小さじ 1  
 片栗粉 …… 大さじ 1/2  
 ごま油 …… 小さじ 1  
 ネギ(小口切り) …… 10g



#### 作り方

- ① 大根はスライサーでうすくスライスする。耐熱皿に入れて600wで2分加熱する。キッチンペーパーで水分をふきとる。
- ② 白ネギはみじん切り、大葉は1cm角に切る。
- ③ ボウルに豚ひき肉、②、Aを加え、よくこねる。
- ④ ①を並べて、片面に片栗粉をうすくふり、③をつつむ。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を並べる。焼き色がついたら裏返し、両面をしっかりと焼く。
- ⑥ ネギを散らす。



1人分 エネルギー 173Kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.9g 炭水化物 9.1g 食塩相当量 0.7g 食物繊維 2.0g

### ※ ブロッコリーと大豆のマスタードレモンサラダ(副菜1つ)

材料《2人分》

ブロッコリー …… 140g  
 大豆水煮 …… 50g  
 レモン …… 1/2個(40g)  
 マスタード …… 小さじ 2



#### 作り方

- ① ブロッコリーは小さめの一口大に切り、熱湯で茹でる。水気を切る。
- ② レモンはいちょう切りにして、マスタードと和える。
- ③ ①と②と大豆水煮を和える。



1人分 エネルギー 79Kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.2g 炭水化物 9.8g 食塩相当量 0.4g 食物繊維 6.3g

## ※ ごぼうのコンソメスープ (副菜 1つ)

### 材料《2人分》

ごぼう・・・60g  
 人参・・・50g  
 玉ねぎ・・・50g  
 水・・・300cc  
 コンソメ・・・小さじ  $1\frac{1}{2}$   
 こしょう・・・適量



- ① ごぼうは乱切りにして水にさらす。水をきる。
- ② 人参は乱切り、玉ねぎは角切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ①と②をゆでる。  
コンソメを加える。
- ④ お好みでこしょうをふる。



1人分

エネルギー 38Kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.2g 炭水化物 9.6g 食塩相当量 0.9g 食物繊維 2.8g

## ※ もち麦ごはん (主食 1.5つ)

ごはん・・・1人 150g (今日は講義中に計算した自分のご飯量を計量してみましょう♪)

1人分

エネルギー 238Kcal たんぱく質 4.3g 脂質 0.7g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 0g 食物繊維 1.5g

### 食物繊維を多く含む食品



ごぼう



ブロッコリー



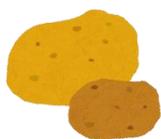
オクラ



モロヘイヤ



切干大根



じゃがいも



さつまいも



しいたけ



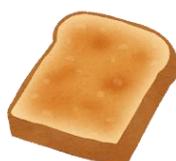
えのきたけ



納豆



オートミール



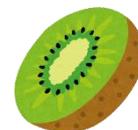
ライ麦パン



もち麦



りんご



キウイフルーツ