



(血糖値で悩んでいませんか?)

実習献立『減塩バランスメニュー』

1日の食塩目標量  
男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満

《食事1人分》 エネルギー量 521kcal 蛋白質 26.2g

脂質 12.1g 食物繊維 6.0g 食塩相当量 1.9g



減塩



ひとつり 0.1g

ひとつまみ 0.5g

とり肉のチリソースあえ (主菜2つ)

作り方

材料《2人分》

- とりおね肉 (皮なし)・・・140g
- こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・大さじ1
- A ケチャップ・・・大さじ2
- 一味唐辛子・・・小さじ1/4
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2
- 水・・・50cc
- 酒・・・小さじ1
- ねぎ・・・30g
- ピーマン・・・40g
- ごま油・・・小さじ1

- ① とり肉は一口大に切る。こしょう少々をふり、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ② フライパンにごま油を小さじ1入れ①のとり肉を入れて焼く。
- ③ とり肉に火が通ったら②のフライパンにAを入れる。煮立ってきたらねぎとせん切りしたピーマンを入れ、酒を回し入れる。



1人分 エネルギー138Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 3.7g 食塩相当量 1.0g

蒸しなすのマリネ (副菜1つ)

作り方

材料《2人分》

- なす・・・140g
- A 粒マスタード・・・小さじ1
- オリーブ油・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 青じそ・・・2枚

- ① なすはへたを除いて耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをして、電子レンジ (600w) に5~6分間かける。ラップを外して粗熱をとる。
- ② なすは食べやすい大きさに割く。
- ③ Aを混ぜ合わせ②のなすに和える。
- ④ 盛り付け、刻んだ青じそをのせる。



1人分

エネルギー 32kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.6g 食塩相当量 0.3g



## オクラとトマトの味噌マヨあえ (副菜1つ)

作り方

### 材料《2人分》

オクラ・・・5本  
 トマト・・・1個(100g)  
 わかめ・・・30g  
 かつお節・・・小袋1袋(4g)  
 A [ もろみみそ・・・小さじ1  
       マヨネーズ・・・大さじ1

- ① オクラは手で軽く押しながら板ずりをする。  
熱湯でさっとゆでて冷まし3mm厚さの小口切りにする。  
トマトは2cm角に切る。  
わかめは水気をしっかり絞り1口大に切る。
- ② ①にAを加えて混ぜあえる。
- ③ かつお節をふる。

1人分

エネルギー78Kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.0g 食塩相当量 0.6g



## もち麦ごはん (主食1.5つ)

作り方



ごはん・・・150g

1人分

エネルギー273Kcal たんぱく質 4.9g 脂質 0.8g 食塩相当量 0g

## 高血糖を防ぐ食事のとり方

野菜・海藻類から食べる

間食はできるだけ控える

お菓子やお酒は買い置きしない

ゆっくり食べる

腹7~8分目にする

夕食は就寝の3時間前まで

にすませる

食品の栄養成分表示を

確認する

