

血糖コントロール レシピBOOK



◆血糖値の急上昇を抑える
食物繊維がしっかり摂れる
メニュー

・野菜	130g	} 使用
・きのこ	10g	
・海藻	30g	

◆適塩 ✨

1食の食塩量 2.3g

主菜

さばとれんこんのレモン炒め



良質な脂肪酸を豊富に含む
さばを使用して動脈硬化予防

◆材料 4人分

さば（生）	70g×4切れ
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ2
れんこん	120g
レモン	20g
こねぎ	20g
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
酒	大さじ1
酢	小さじ2

◆作り方

- ①さばは1切れを2等分にし、水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ②れんこんは7mm位の厚さのいちょう切りにする。
レモンはスライスしていちょう切りにする。
こねぎは小口切りにする。
- ③加熱したフライパンにごま油を入れ、さばとれんこんを両面焼く。混ぜておいた調味料とレモンを加えて、フライパンを揺らしながらたれを絡める。
- ④器に盛り付け、こねぎを散らす。

◆1人分栄養価

エネルギー217Kcal たんぱく質15.7g 脂質13.8g 食物繊維0.9g
炭水化物10.7g 食塩相当量1.4g

副菜

かぼちゃとブロッコリーのチーズ焼き



◆材料 4人分

かぼちゃ	120g
ブロッコリー	120g
ぶなしめじ	40g
塩	少々
ピザ用チーズ	40g

糖質が多めのかぼちゃは、他の食材と組み合わせて少量でも満足いく副菜に

◆作り方

- ①かぼちゃはわたと種をとり、2cmの角切りにする。ぬらしたクッキングペーパーに包み耐熱容器にのせ、ラップをして600Wのレンジで3分加熱する。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。ぬらしたクッキングペーパーに包み耐熱容器にのせ、ラップをして600Wのレンジで2分30秒加熱し、塩をふる。
- ③ぶなしめじは石づきをとり小房に分ける。耐熱容器にのせ、ラップをして600Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ④耐熱容器に①～③を盛り付け、ピザ用チーズをのせてグリルで焼き色がつくまで焼く。

◆1人分栄養価

エネルギー72Kcal	たんぱく質5.1g	脂質3.3g	食物繊維3.0g
炭水化物8.8g	食塩相当量0.3g		

副菜

めかぶと白菜のおかわさび和え



◆材料 4 人分

めかぶ	120g
白菜	120g
にんじん	20g
かつお節	小袋 1
わさび	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 2

めかぶに含まれる水溶性食物繊維で糖の吸収をゆるやかに

◆作り方

- ①白菜は茹でて、繊維にそってせん切りにする。
- ②にんじんはせん切りにし、さっと茹でる。
- ③わさびとしょうゆは混ぜておく。
- ④ボウルにめかぶ①、②、③とかつお節を入れて和える。

◆1 人分栄養価

エネルギー14Kcal たんぱく質1.1g 脂質0.2g 食物繊維1.5g
炭水化物2.7g 食塩相当量0.6g

主食

ごはん

食物繊維が豊富な雑穀を入れて炊飯したごはんがおすすめ

ごはん

_____ g

×

100gあたり
156Kcal

1.56

=

A

Kcal

1食分栄養価

A

Kcal

+

主菜・副菜 2 皿

303 Kcal

=

Kcal