



栄養士さんが教える 『血糖値改善のための食事』



食べる楽しみ・喜びはとても大切ですが、脳だけが満足し、身体は負担を強いられるような食生活になっていませんか？

日々の食事は、私たちの体を作り、また、生活習慣病を予防することができます。

主食・主菜・副菜2品で栄養バランスをととのえ、脳も身体も喜ぶ食事作りを心がけましょう。

〔 エネルギー：506kcal 脂質：18.0 g
たんぱく質：17.8 g 食塩：2.0 g 〕

✂️玉ねぎといんげんのかき揚げ

材料（4人分）

たまねぎ・・・80g	いんげん・・・40g
人参・・・20g	小麦粉・・・30g
卵・・・1個	塩・・・0.4g

揚げ油

作り方

- ①たまねぎ・人参は千切りに、いんげんは3cm位に切る。
- ②卵、小麦粉、塩を混ぜ、衣を作る。
- ③②に①を入れて一口大にして揚げる。

✂️中華おこわ

材料（6人分）

もち米・・・3合(450g)	
干し椎茸・・・2枚	干しえび・・・5g
人参・・・50g	たけのこ・・・50g
焼き豚・・・70g	ごま油・・・小さじ1/2
酒・・・大さじ1	濃口醤油・・・小さじ1
ねぎ・・・10g	

作り方

- ①もち米は研いで、しっかりと吸水させておく。
- ②干し椎茸はもどして細切りにする。
- ③干しえびはぬるま湯でもどしておく。
- ④人参は細切りにする。
- ⑤たけのこは粗みじん切りにする。
- ⑥焼き豚は1cm角に切る。
- ⑦②～⑥をごま油で炒める。
- ⑧もち米の水をきって、炊飯器に入れる。
- ⑨干しえびの戻し汁、干し椎茸の戻し汁を合わせて、⑧にひたひたになるように入れる。
- ⑩⑦を入れ、酒・醤油を加える。
- ⑪炊飯する。
- ⑫炊きあがったら盛り付けて、小口切りにしたねぎをのせる。

✂️春巻きの皮で作る兜

材料（4人分）

春巻きの皮・・・4枚
プロセスチーズ・・・40g

揚げ油

作り方

- ①折り紙で兜を折るようにして、春巻きの皮を折る。
- ②中にチーズを入れて袋を閉じ、油で揚げる。

✂️ふきと筍の炊き合わせ

材料（4人分）

ふき・・・120g	たけのこ・・・200g
高野豆腐(乾)・・・20g	だし汁・・・200cc
みりん・・・小さじ2	醤油・・・小さじ2

作り方

- ①ふきはアク抜きし、皮を取り、5cm位に切る
- ②たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ③高野豆腐はだし汁でもどしておく。
- ④①②③をだし汁で煮て調味する。

✂️玉きゅうりと玉ねぎの酢の物

材料（4人分）

きゅうり・・・200g	たまねぎ・・・40g
わかめ(乾)・・・5g	酢・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1	塩・・・1.5g

作り方

- ①きゅうりは輪切り、玉ねぎは千切りにする。
- ②甘酢にわかめを入れてしばらくおく。
- ③わかめが戻ったら①と和える。

お問い合わせ先 肝付町役場 健康増進課 健康増進係 ☎0994(65)8412