



栄養士さんが教える
～元気な身体は毎日の食事が作る～



自分の身体に見合った量を食べることで予防できる病気の1つに糖尿病があります。血糖値を良好に保つためには毎日の食生活が最も重要です。現在血糖値が気になる方はもちろん、そうでない方も、発症予防の為に主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう。

エネルギー：400kcal 脂質：11.7g たんぱく質：17.8g 食塩：1.7g

✂ 主食：白菜リゾット

材料（1人分）

ごはん……………100 g	白菜……………50 g
人参……………30 g	にんにく…1 g
バター……………3 g	水……………50 cc
豆乳……………50 cc	白ワイン…小さじ1
塩……………0.5 g	こしょう…0.5 g
ピザ用チーズ…10 g	パセリ…少々

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 白菜は一口大にざく切り、人参は短冊切りにする。
- ③ 鍋にバター、にんにくを入れ加熱し、白菜、人参を炒める。
- ④ 水を入れて加熱する。
- ⑤ 白ワイン、豆乳を入れて温める。
- ⑥ ⑤にご飯を入れる。
- ⑦ ⑥にチーズ、塩コショウを入れる。
- ⑧ 器に盛りパセリをふる。

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



✂ 副菜：かぶときのこのうま煮

材料（1人分）

かぶ……………30 g	きのこ……10 g
ブロッコリー…10 g	鶏ささみ…30 g
ミックスビーンズ…10 g	だし汁……100 cc
みりん……………小さじ1/2	味噌……3 g

作り方

- ① かぶはくし型に切る。きのこは石づきを取りほぐしておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茹でしておく。
- ③ ミックスビーンズは茹でしておく。
- ④ 鍋にかぶ、きのこ、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ 鶏ささみをそぎ切りにして④に入れる。
- ⑥ みりん、味噌で調味し、ブロッコリー、ミックスビーンズを入れてひと煮立ちさせる。

✂ 副菜2：さつま芋のあけぼの和え

材料（1人分）

さつまいも……30 g	揚げ油……適宜
人参……………10 g	甘酢……………5 g
貝割れ……………2 g	

作り方

- ① さつま芋は1 cm角に皮ごと切り、素揚げにして油をきっておく。
- ② 人参はすりおろして甘酢と和えておく。
- ③ ②に揚げたてのさつま芋を入れて和える。
- ④ 器に盛り、貝割れを飾る。