



材料：4人分 栄養価：1人分
※ で囲んだ食材は、別の料理でも使用します。

《エネルギー控えめメニュー》

1. さば春巻き



エネルギー 209kcal たんぱく質 11.8g 塩分 1.2g

秋が旬の魚と言えば、さんまや鮭が有名ですが、さばも旬ですよ。

脂がのっておいしそうです♪

サバの水煮缶で代用してもOK!



～材料～

生さば……………	200g	A	小麦粉……………	小さじ1/2
塩……………	小さじ2/3		水……………	適量
だいこん……………	120g (1/8本)		油……………	大さじ1
砂糖……………	小さじ1		トマト……………	80g (1/2個)
にんじん……………	40g (中1/3本)		レタス……………	20g (1枚)
春巻きの皮……………	8枚			

～作り方～

1. さばは塩を振って焼き、身をほぐす。
2. だいこんとにんじんは千切りにする。
だいこんは砂糖をもみこみ、10分おき、水分をよく絞る。トマトはくし形切りに、レタスは適当な大きさにちぎる。
3. ボウルで①と②のだいこんとにんじんを混ぜ合わせ、8等分にする。春巻きの皮で包み、Aをのり代わりにしてとめる。
4. フライパンに油を入れ、両面を焼く。
5. 皿に盛り、トマトとレタスを添える。



2. 春菊とささみのごまあえ



エネルギー 43kcal たんぱく質 4.2g 塩分 0.6g

春菊の代わりに他の青菜やブロッコリー、アスパラガスなどでもおいしく作ることができます。



～材料～

春菊……………	200g (8株)	
鶏ささみ……………	40g	
A	すりごま……………	大さじ1
	しょうゆ……………	小さじ2強
	砂糖……………	小さじ2

～作り方～

1. 春菊と鶏ささみを、それぞれ沸騰したお湯でゆでる。
春菊は水にさらして水気を切り、3cm長さに切る。
鶏ささみはほぐす。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、①を和える。

総合計（ごはん150g含む）：エネルギー577kcal たんぱく質23.1g 塩分3.0g
（※ごはん150g：エネルギー252kcal たんぱく質3.8g 塩分0g）

3. もずくの酸辣湯



エネルギー 40kcal たんぱく質 2.5g 塩分 1.2g

“春菊とささみのごまあえ”の
鶏ささみのゆで汁を使うと
コクが出ておいしくなります。



～材料～

もずく	80 g	A	水	3カップ
白ねぎ	80 g (1本弱)		塩	小さじ1/3
卵	3/4 個		しょうゆ	小さじ2/3
ラー油	小さじ1/2		酢	小さじ2
			鶏がらスープの素	4 g

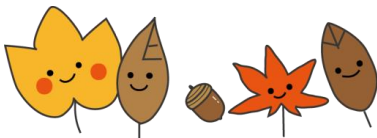
～作り方～

- もずくはさっと洗って食べやすい大きさに切り、白ネギは斜め切りにする。
- 鍋にAを入れ、沸騰させる。①を加えて一煮立ちさせ、かき混ぜながら溶き卵を流し入れ、卵がふんわりとしたら火を止める。
- 器に盛り付け、ラー油をかける。

4. さといものスイートポテト



エネルギー 33kcal たんぱく質 0.8g 塩分 0g



～材料～

さといも	120g (中3個)
	(皮付きで140g)
砂糖	小さじ4
卵	1/4個
アルミカップ	4個

～作り方～

- さといもをきれいに洗い、1つずつラップに包み、電子レンジ600Wで4分加熱する。
柔らかくなったら皮をむき、ボウルに入れて熱いうちにつぶしてなめらかにする。
- ①に砂糖を入れてよく混ぜ、4等分してアルミカップに入れ、表面に卵を塗る。グリルかトースターで焼き目がつくまで焼く。



★糖尿病予防の食事のポイント★

- ◎バランスよく食べる
- ◎初めに野菜を食べる
- ◎しっかりよく噛んで食べる
- ◎野菜は1日350gを目安に
- ◎規則正しく時間を決めて

間食が『やめられない』ときは…
『減らそう』！

- ◇おやつ回数を減らす
- ◇1日に食べる量を減らす
- ◇1回に買う量を減らす
- ◇エネルギー（栄養成分表示）を見て買う
(摂取エネルギーを減らす)



* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

