



《エネルギー控えめメニュー》

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。

1. たっぷり野菜の酢豚風



エネルギー 208kcal
たんぱく質 14.2g
食塩相当量 1.2g

～材料～

高野豆腐 35g (2個)
豚薄切り肉 (もも) . 160g
かたくり粉 大さじ1と1/3
にんじん 160g (1本) A
なす 90g (1本)
たまねぎ 200g (1個)
青ピーマン 50g (2個)

ケチャップ.....大さじ3
酢.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
酒.....大さじ1
水.....大さじ1
かたくり粉.....小さじ2
油.....大さじ1/2

～作り方～

1. 高野豆腐は水につけて戻し、2cm角くらいに切る。
2. 高野豆腐を豚肉で巻き、かたくり粉をまぶす。
3. にんじん、なす、たまねぎ、青ピーマンを乱切りにする。
4. にんじんは、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ(600w)で3分加熱する。
5. Aを混ぜ合わせる。
6. フライパンに油を熱し、②を焼く。
7. ⑥の焼き色がついたら、にんじん、なす、玉ねぎを加えて炒める。
8. 野菜が柔らかくなったら、⑤とピーマンを加え、とろみがつくまで煮込む。

高カロリーになりがちな酢豚も高野豆腐を使い、揚げないことで美味しくカロリーダウンに!

2. チンゲン菜の中華レンジ蒸し



エネルギー 32kcal
たんぱく質 1.3g
食塩相当量 0.2g

～材料～

わかめ (乾) 3g
チンゲン菜... 200g (2株)
えのきたけ..... 85g (1袋)

ごま油.....小さじ1
鶏ガラスープ.....小さじ1
ごま (白)大さじ1
こしょう (黒)少々

～作り方～

1. わかめは水で戻しておく。
2. チンゲン菜は茎と葉に分け、茎は縦に4等分、葉はざく切りにする。
3. えのきたけは、根元を切り落とし、半分の長さに切る。
4. 耐熱容器に②の茎を入れ、ラップをしてレンジ(600W)で2分加熱する。
5. ④に②の葉、えのきたけ、ごま油、鶏がらスープを入れて再度レンジで3分加熱する。
6. 最後に、わかめとごまを加え、こしょうをふる。

ごま油の風味で塩分が少なくてもおいしく食べられます！
うす味にし、野菜を加熱しすぎないようにすることで、よく噛んでゆっくり味わうことができます。

総合計 (ごはん含まない) : エネルギー 366 kcal たんぱく質 19.1g 食塩相当量 2.1g

(※参考 ごはん150g : エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0g)

3. しらたきの中華スープ



1杯キ - 33kcal たんぱく質 2.4g
食塩相当量 0.6g

しらたきを使った、ボリュームのあるスープ。
季節の野菜をプラスすれば、さらにボリュームアップ!

～材料～

| | | |
|---|----------|-----------|
| | しらたき | 200g (1袋) |
| | 白ねぎ | 50g |
| A | 水 | 3カップ |
| | 鶏がらスープ | 小さじ1 |
| | オイスターソース | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 卵 | 1個 |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう (黒) | 少々 |

～作り方～

1. しらたきは、食べやすい長さに切り、ゆでる。
2. 白ねぎは、斜め薄切りにする。
3. 鍋に①とAを入れて、煮る。
4. 煮立ったら、②と溶き卵を加える。
5. 仕上げに、塩、こしょうを加え、味を調える。

★糖尿病予防の食事のポイント★

- ◎バランスよく食べる
- ◎野菜を一番に食べる
- ◎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)

約200kcal 以内で!!

4. かぼちゃ餅



1杯キ - 93kcal たんぱく質 1.2g
食塩相当量 0.0g

野菜嫌いのお子のおやつにもどうぞ!
ハロウィンにも!!
かぼちゃをさつま芋に変えてもO.K.

～材料～

| | |
|----------|----------|
| かぼちゃ | 250g |
| かたくり粉 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/3 |
| バター (有塩) | 10g |

～作り方～

1. かぼちゃは、一口大に切る。
2. 耐熱ボウルにペーパータオル (電子レンジ対応の不織布タイプ) を敷き、①を入れ、ラップをかけてレンジ (600w) で6～7分、柔らかくなるまで加熱する。
3. ラップとペーパータオルをはずし、熱いうちに皮ごとマッシャーなどでなめらかになるまで潰し、かたくり粉と砂糖を加え、混ぜる。
4. ③を小判型に丸め、バターを熱したフライパンで両面焼く。

* 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/>

《資料提供：倉敷市保健所 健康づくり課食育推進係 TEL 434-9868》

