



《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. さば缶と豆腐の生姜煮



エネルギー 228kcal  
たんぱく質 20.8g  
食塩相当量 1.4g

骨ごと食べられるさば缶と低エネルギーの豆腐でたんぱく質とカルシウムがしっかり摂れます。

### ～材料～

豆腐(木綿)……………600g(2丁)  
青ねぎ……………60g(2/3束)  
さば缶(水煮)……………180g(1缶)  
A [ しょうゆ……………大さじ1+1/2  
砂糖……………大さじ1+1/2  
みりん……………大さじ1+1/2  
しょうが(すりおろし)………小さじ2  
水……………200ml(1カップ)

### ～作り方～

- 豆腐は1丁を6等分に切る。青ねぎは小口切りにする。
- 鍋にさば缶を汁ごと入れ、身を一口大にほぐす。  
Aを加えて混ぜ、豆腐を並べる。
- 落とし蓋をして強火にかけ、煮立ったら中火にし、豆腐が温まるまで6分程度煮る。
- 器に盛り、青ねぎを散らす。

## 2. キャベツの中華和え



エネルギー 53kcal  
たんぱく質 0.9g  
食塩相当量 0.6g

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。

### ～材料～

キャベツ……………200g(1/5玉)  
にんじん……………20g(1/5本)  
きゅうり……………100g(1本)  
A [ 酢……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2  
ごま油……………大さじ1  
塩……………小さじ1/3

### ～作り方～

- キャベツは3cm長さの短冊切り、にんじんは千切りにする。
- きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- 耐熱容器に①を入れ、ラップをしてレンジ(600W)で3分程度加熱する。
- Aを混ぜ合わせ②と③を加えて和える。



総合計(ごはん150g含む)：エネルギー 585kcal たんぱく質 26.8g 食塩相当量 2.7g

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

### 3. チンゲン菜と大根のスープ



エネルギー - 13kcal たんぱく質 0.7g  
食塩相当量 0.6g

野菜をたっぷり使った汁物は、噛み応えがあり食べ過ぎ防止に！塩分控えめでもしょうがを入れると美味しく食べられますよ！

#### ～材料～

チンゲン菜……………200g（2株）  
大根……………100g  
A [ 鶏ガラスープの素……………小さじ2  
水……………3カップ  
しょうが（すりおろし）……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1

#### ～作り方～

1. チンゲン菜は根元を切り落とし、3cm長さに切り、太い茎は縦半分に切る。大根は3cm長さの短冊切りにする。
2. 鍋に①、Aを入れて中火で加熱する。
3. 野菜に火が通ったら、しょうがとしょうゆを加えて味を調える。



### ★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. 抹茶いもようかん



エネルギー - 57kcal たんぱく質 0.6g  
食塩相当量 0.0g

黒砂糖はカルシウムや鉄が多く、グラニュー糖よりも低エネルギーで甘さが強いので、使用量を抑えることができます！

#### ～材料～

さつまいも……………120g  
粉寒天……………2g  
水……………1カップ  
A [ 黒砂糖……………大さじ2  
抹茶……………大さじ1/2

#### ～作り方～

1. さつまいもは、やわらかくゆでて粗くつぶす。
2. Aをふるいにかける。
3. 鍋に水、粉寒天、②を入れて火にかけ、沸騰させよく煮溶かす。  
※粉寒天は沸騰後1分程度煮立たせてよく溶かしましょう！
4. 火を弱め①を加えてよく混ぜ合わせ、火を止める。
5. 内側を水で濡らした型に④を流し入れ、表面を平らにして冷蔵庫で20～30分冷やし固める。
6. 型から出して、切り分ける。

\* 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》

