

～糖尿病を予防しよう～

- <主 食> ご飯
- <主 菜> あじのかば焼き
- <副 菜> 切り干し大根のサラダ
- <汁 物> なめこと小松菜のかきたまスープ
- <おやつ> フルーツサラダ

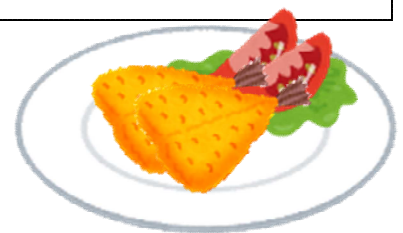


ご飯 (4人分)

<材 料>	<作り方>
米 2 合	① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、
水 450ml	20分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。
※水は炊飯器の目盛に合わせる	※ 炊き上がったご飯を、1 人分 150g 計量する。

あじのかば焼き (4人分)

<材 料>	<作り方>
あじの開き 240 g	① あじは、水気をふき取って小麦粉をつける。
小麦粉 16 g	② A の調味料・おろし生姜を混ぜ合わせておく。
酒 15 g (大さじ1)	③ フライパンに油をひき、①のあじを身の面から焼き、焦げ目がついたら、ひっくり返し中火で蓋をして火を通す。
砂糖 2 g (小さじ2/3)	④ ③の蓋を取り、フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取った後、②を入れてからめる。
みりん 24 g	⑤ 平たいお皿にサラダ菜をのせ、③を並べ、くし形に切ったトマトを添える。
A (大さじ1と小さじ1)	
しょうゆ 16 g (大さじ1弱)	
おろし生姜 20 g	
油 大さじ1強(15g)	※あじの代わりに、あご、いわし、さんまでもよい。
トマト 120 g (中 1/2 個)	
レタス 20 g	



切り干し大根のサラダ（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
切り干し大根	40 g	① 切り干し大根は水につけて戻し、ざく切りにし、熱湯でさっとゆでる。水気をよく絞る。
人参	40 g	② 人参はせん切りにしてさっとゆでる。水気をよく切る。
カットわかめ	4 g	③ わかめは水にもどしておく。ざるに上げ、水気をよく絞る。
きゅうり	1/2 本(50g)	④ きゅうりは斜めせん切りにする。
かに風味かまぼこ	40 g	⑤ かに風味かまぼこは3～4cm 長さに切ってさく。
〔砂糖	6 g（小さじ2）	⑥ A の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①～⑤を和える。
薄口しょうゆ	12 g（小さじ2）	
A 米酢	18 g（大さじ1 と小さじ3/5）	
〔ごま油	4 g（小さじ1）	



なめこと小松菜のかきたまスープ（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
水	500ml	① 人参はせん切り、小松菜は3～4cm 長さに切る。
人参	20 g	② 鍋に水、人参を加えて火にかける。
なめこ	100 g	③ ②が沸騰したら火を弱め、しばらく煮る。途中でなめこを加えてしばらく煮、最後に小松菜ともやしを加えて火を通す。
小松菜	80 g	④ ④③にコンソメ、塩、こしょうを加えて味を調べ、溶き卵を
もやし	80 g	⑤ 加えてかきたまにする。
コンソメ	2 g	※小松菜の代わりに、モロヘイヤでもよい。
塩	2 g（小さじ1/3）	
こしょう	少々	
卵	1 個（50 g）	



フルーツサラダ（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
りんご	1/2 個(正味 120g)	① フルーツは、それぞれ食べやすい大きさに切る。
オレンジ	1 個(正味 100g)	② ボウルに無糖ヨーグルト、練乳を混ぜ合わせ、①を加えて和える。
バナナ	中 1 本(正味 80g)	③ 器に盛り、あればミントを添える。
キウイフルーツ	1 個	
〔無糖ヨーグルト	100 g	
〔練乳（コデンスミルク）	20 g	



【今日の献立の栄養価】

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
ごはん 150g			252	3.8	0.5	5	0.2	0	0.5	0.0
あじのかば焼き			156	12.8	6.6	45	0.6	5	0.6	0.8
切り干し大根のサラダ			64	2.8	1.2	77	0.5	5	2.9	1.0
なめこと小松菜の かきたまスープ			31	2.7	1.4	45	1.0	10	1.6	0.8
フルーツサラダ			85	2.0	1.4	56	0.2	26	1.4	0.0
合計			588	24.1	11.1	228	2.5	46	7.0	2.6
1 日 分 の 必 要 量	50～64歳	女	1,950	83.0	54.0	650	11.0	100	18.0	6.5
		男	2,600	110.0	72.0	750	7.5	100	21.0	7.5
	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	650	6.0	100	17.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	750	7.5	100	20.0	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	600	6.0	100	17.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	700	7.0	100	20.0	7.5