



# 働く世代の 糖尿病予防レシピ!

## 減塩・野菜摂取メニュー

- 1 食相当分の野菜使用量が 130g 以上のメニュー
- 1 食相当分の食塩相当量が 2.6g 以下のメニュー

(1 人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜摂取量
716kcal	2.6g	225g



写真はイメージです。

材料	分量 (2 人分)	作り方
<b>◆野菜たっぷりみぞれ丼</b>  ご飯 鶏もも肉 (角切り済み) 料理酒 油 鍋用カット野菜 めんつゆ (ストレート) だいこんおろし (既製品)	1.5 合 (400g) 6 個 (120g) 小さじ 1 大さじ 1 1 袋 (1~1.5 人分用) 80ml 40g	<b>【エネルギー 554kcal 塩分 (食塩相当量) 1.4g 野菜使用量 150g】</b>  ① 鶏もも肉に料理酒を回しかける。 ② 鍋に油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を皮目から焼き、焼き色がついたなら裏返して 3 分程度焼く。 ③ 鍋用カット野菜を加えて蓋をし、野菜がしんなりするまで弱火で蒸す。 ④ めんつゆを加え、全体を混ぜる。 ⑤ だいこんおろしを加え、1 分程度煮る。 ⑥ 丼にご飯をよそい、⑤をのせる。
<b>◆しゅんぎくのごま和え</b>  しゅんぎく A すりごま しょうゆ 砂糖	1 束 (150g) 大さじ 2 大さじ 1/2 大さじ 1/2	<b>【エネルギー 68kcal 塩分 (食塩相当量) 0.8g 野菜使用量 75g】</b>  ① しゅんぎくを洗った後、水を切らずに 4 cm幅に切る。 ② 耐熱容器に入れてラップをふんわりかぶせ、電子レンジ 600W で 2 分程度加熱する。 ③ ②に A を入れて和える。
<b>◆黒豆ヨーグルト</b>  ヨーグルト (加糖) 黒豆煮 (既製品)	160g 40g	<b>【エネルギー 93cal 塩分 (食塩相当量) 0.3g 野菜使用量 0g】</b>  ① お皿にヨーグルトを盛り、その上に黒豆を盛り付ける。

## 《アピールポイント》

○ごはんの量を変えることで、エネルギー量を調節できます。

(例) ご飯を 1 人分 150g に変更 → エネルギー量が 476kcal に!

○葉物野菜を加熱することでかさを減らし、無理なく野菜の摂取量を増やすことができます。

○このメニューは 1 日に必要な野菜の約 2/3 の量を 1 食分で摂取でき、食物繊維を多く摂取できます。

○大きめにカットされた鶏もも肉を選ぶと、よく噛んで食べることができます。

⇒食物繊維の摂取量を増やしたり、よく噛んで食べることは、血糖値上昇を抑制します!

### 減塩のコツ

- ・ごまの香りとコクを活用。
- ・野菜に含まれるカリウムが血圧の上昇を抑制。

### 簡単調理のコツ

- ・市販のカット野菜やだいこんおろし、角切り済みの鶏もも肉を使用⇒包丁いらず!
- ・調味料はめんつゆストレートのみ
- ・電子レンジで簡単に加熱

### 献立で使用した特産品

しゅんぎく  
(松ヶ原地区)

