

バランスのよい食事（血糖）

～長崎市食生活改善推進協議会 長崎西・南・北支部～

◎厚揚げの麻婆豆腐

豆腐を厚揚げに代えることで、ボリュームがあり、野菜やきのこを加えることでヘルシーな麻婆豆腐になります。小松菜としいたけを加えるとカルシウムとビタミンDと一緒に摂れる一皿です。厚揚げを使うと水切りも不要で煮崩れも防ぎます。

（1人分の栄養価）

エネルギー： 190 kcal
たんぱく質： 12.2 g
脂 質： 13.4 g
炭水化物： 7.9 g
食塩相当量： 0.7 g

材料	分量（2人分）	作り方
厚揚げ	2/3 丁(100 g)	① 厚揚げは熱湯をかけ油抜きをして、2 cm角に切る。
小松菜	2 株(100 g)	② たけのこは5 mm角に、小松菜は2 cm長さに切り、サッとゆでる。
豚ひき肉	50 g	③ しいたけは石づきをとり、粗みじん切りにする。生姜もみじん切りにする。
たけのこ（茹で）	1/3 袋(50g)	④ フライパンにごま油と生姜を入れ、中火で香りがでるまで炒める。しいたけ、ひき肉を入れほぐしながら2～3分炒め、豆板醤を加え、厚揚げ、たけのこを入れてさらに炒める。
しいたけ	2 個(25g)	⑤ 合わせ調味料Aを④のフライパンに加えて、弱火で2～3分煮る。
ごま油	大さじ 1/4	⑥ 小松菜を加え軽く混ぜ、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
生姜	5cm(5 g)	
豆板醤	小さじ 1/4	
味噌	大さじ 1/2	
酒	大さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1/4	
水	50 ml	
砂糖	小さじ 1/2	
片栗粉	小さじ 1/2	
水	大さじ 1/2	



◎キャベツと豆の海藻入りサラダ

たっぷりのキャベツに、ひじきと豆が入る
サラダです。よく噛んで食べることで満足
感が得られます。

(1 人分の栄養価)	
エネルギー：	121 kcal
たんぱく質：	3.3 g
脂 質：	8.6 g
炭 水 化 物：	10.8 g
食塩相当量：	0.8 g

材料	分量 (2 人分)	作り方
キャベツ 塩	3 ～ 4 枚 (100 g) ひとつまみ (小さじ 1/5)	① 芽ひじきはたっぷりの水で戻す。鍋に移し 2 ～ 3 分茹で、しっかり水切りをしておく。
芽ひじき	5 g	② キャベツはせん切りし、分量の塩をふり 10 分ほど置いて、水分を絞る。
ミックスビーンズ	1/3 袋 (30 g)	③ 合わせ調味料 (A) を作る。
A [すりごま	大さじ 1	④ ボウルに①と②、ミックスビーンズを入れて混ぜ、③を加えて和える。
マヨネーズ	大さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
酢	小さじ 1	
ごま油	小さじ 1/2	



◎根菜のころころスープ

食物繊維たっぷりの根菜類を使ったスープです。切り方を変えることで、噛み応えがあります。食物繊維には、中性脂肪を減らす、食後の血糖値の上昇を抑える、腸内環境を整えるという様々な効果があります。

(1人分の栄養価)

エネルギー：	65 kcal
たんぱく質：	2.1 g
脂 質：	2.9 g
炭水化物：	8.1 g
食塩相当量：	0.4 g

材料	分量 (2人分)	作り方
人参 大根 ごぼう れんこん ベーコン 小ねぎ 水 コンソメ うす口しょうゆ みりん	3 cm長さ (25g) 2 cm長さ (40g) 1/3 本 (40g) 1/4 節 (30g) 1 枚程度 (15g) 1 本 (5g) 300ml 1/2 個 小さじ 1/2 小さじ 1/2	① 人参、大根、れんこんは1 cm位の角切り、ごぼうは皮をこそぎ、縦半分に切り小さめの乱切りにして水にさらす。 ② ベーコンは1 cm幅に切る。 ③ 鍋にベーコンを入れて弱火で炒め、水とコンソメ、①を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。 ④ うす口しょうゆ、みりんを加えて味を整え、器に盛り、小口切りした小ねぎを散らす。

