

11月のバランス献立



糖尿病予防の栄養講座で実施した献立です。

参加した皆さんからは、「ひじきをサラダにしても美味しいね」「野菜でおなかがいっぱいになるね」と好評でした。

控えめの塩分でも、豆腐チャンプルはたっぷりの花鰻で、ひじきのサラダはヨーグルトのうま味で食べられます。ご自宅の味噌汁と同じぐらいの味と言われる方も多かったです。皆さんも一度計量して塩分の確認をしてみてくださいね。

一人分 605 kcal 塩分 2.5 g (ごはん 150g 含む)

豆腐チャンプル

一人分 223kcal 塩分 0.7 g

材料 (二人分) 豆腐半丁 玉ねぎ 1/4 個 人参 3 cm 小松菜 1 把 (200g) 豚もも肉 60g
油大さじ 1 しょう油小さじ 1 塩、こしょう少々 花鰻 2g 片栗粉小さじ 1/2

作り方

- ①豆腐は十分に水切りし、8 mm厚に切り縦半分にする。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、小松菜はざく切り、豚肉は一口大の大きさに切る。
- ③フライパンに半分量の油を熱し、豆腐を両面焼いて取り出す。
- ④残りの油を加え、玉ねぎ、人参を炒め、人参が柔らかくなったら、豚肉を色が変わるまで炒め、小松菜を入れしんなりしたら、豆腐を戻して合わせる。
- ⑤しょう油、塩、こしょうで味を調え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、花鰻をふる。

ひじきのサラダ

一人分 60kcal 塩分 1.1 g

材料 (二人分) 乾燥ひじき大さじ 2 きゅうり 1/2 本 パプリカ 1/2 個 コーン 20 g A (マヨネーズ大さじ 1 水切りプレーンヨーグルト大さじ 1 しょう油小さじ 1 塩、こしょう少々)

作り方

- ①ひじきは水で戻しさっと茹でる。パプリカは細切りにりてさっと茹でる。
- ②きゅうりは細切りにする。
- ③A を合わせ、①②コーンを和える。

味噌汁

一人分 38kcal 塩分 0.7 g

材料 (二人分) 里芋小 1 個 えのき 40g ネギ 1/2 本 出し汁 150 cc 味噌小さじ 1

作り方

- ①里芋は半月切り、えのきはざく切り、ネギは小口切りする。
- ②出し汁に里芋とえのきを入れて、里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ③ネギを入れひと煮立したら味噌を溶き入れる。

季節の果物

一人分 32cal

材料 (二人分) りんご 1/2 個