

「糖尿病重症化予防のレシピ」

レシピ提供：筑波大学附属病院
栄養管理室 水間 久美子

◎糖尿病等の生活習慣病予防のために、栄養バランスの取れた献立を2日分ご紹介します。

レシピ1日目

朝食

献立名	食品名	重量(g)
ロールパン	ロールパン	60
クラム チャウダー	牛乳	100
	有塩バター	6
	じゃがいも	40
	たまねぎ	40
	にんじん	30
	あさり水煮缶	30
	コンソメ顆粒	2
	塩	0.5
	こしょう	0.03
	りんご	りんご

昼食

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	ごはん	150
鮭の ホイル焼き	鮭	100
	しめじ	20
	えのきたけ	30
	たまねぎ	20
	レモン	15
	しょうゆ	2
	大根	30
	にんじん	20
けんちん汁	ごぼう	15
	さといも	20
	こんにゃく	20
	ごま油	2
	だし汁	150
	しょうゆ	4
	ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂加糖

夕食

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	ごはん	150
高野豆腐の 肉巻き	高野豆腐(水煮)	50
	豚ロース肉	50
	コンソメ顆粒	2
	しょうゆ	2
	小松菜	70
	油	2
ナムル	もやし	50
	パプリカ 赤	30
	ごま油	2
	粉かつお	2.5
	しょうゆ	3
かぼちゃの いとこ煮	酢	7
	かぼちゃ	80
	ゆで小豆缶詰	40
	水	20
	しょうゆ	2



レシピ 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1日目	1726	77.5	50.5	237.4	20.0	6.4
2日目	1830	89.2	62.6	222.1	16.7	7.0
2日間平均	1778	83.4	56.6	229.8	18.4	6.7

レシピ2日目

朝食

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	ごはん	150
目玉焼き	鶏卵	50
	サラダ油	2
	塩	0.5
	こしょう	0.01
	水菜	25
	ミニトマト	30
	和風 ドレッシング	10
具だくさん 味噌汁	だし汁	150
	みそ	8
	えのきたけ	30
	にんじん	30
牛乳	牛乳	200
	みかん	みかん

昼食

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	ごはん	150
サバの ムニエル	さば	80
	薄力粉	3
	カレー粉	0.5
	サラダ油	2
	塩	0.5
	こしょう	0.03
	ひじきの 五目煮	ひじき 乾燥
油あげ	5	
にんじん	25	
こんにゃく	20	
水煮大豆	10	
砂糖	3	
みりん	4	
しょうゆ	6	
だし汁	100	
ごま油	3	
ほうれん草の 胡麻和え	ほうれん草	80
すりごま	2	
しょうゆ	2	

夕食

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	ごはん	150
手作り 鶏ハム	若鶏むね肉 皮付き	100
	サニーレタス	40
	ミニトマト	30
胡麻ぼん酢	ねりごま	10
	ポン酢	12
	バルメザンチーズ	3
のりたま スープ	鶏卵	25
	あまのり	1
	鶏ガラだし汁	150
	塩	0.9



※赤字の献立名は次ページに
作り方の掲載あり

高野豆腐の肉巻き

【材料(2人分)】

食品名	重量 (g)
高野豆腐 (2個)	24
豚口ス肉	100
コンソメ 顆粒	4
水	300
しょうゆ	4
小松菜	140
油	4

- ・高野豆腐で、肉を減らして満足感はそのまま！
飽和脂肪酸を抑えることができます
- ・同じフライパンを使って、肉巻きと小松菜を同時調理。
小松菜は炒め煮にします。お弁当にもどうぞ♪



【下ごしらえ】

- ・コンソメを沸騰したお湯300mlに溶かし、高野豆腐を戻しておく。
- ・小松菜は洗って、軸を切り落とし、食べやすい大きさに切っておく。

【作り方】

- ①フライパンに油をひき、コンソメスープで戻した高野豆腐を3等分に切り、豚肉を巻きフライパンに置いていく。この時まだ火はつけない。
- ②食べやすい大きさに切った小松菜を、フライパンの余った場所に置いて火を付ける。
- ③小松菜を炒めながら、豚肉にまんべんなく焦げ目がつくまで焼く。



- ④焦げ目が均等についたら、余ったコンソメスープをすべて鍋に入れて、蓋をする。
- ⑤スープの水分が抜けたら、最後に肉巻きにしょうゆを回しかけてできあがり。

手作り鶏ハムとのりたまスープ

【材料(2人分)】

献立名	食品名	重量 (g)
手作り 鶏ハム	若鶏むね肉 皮付き	200
	サニー レタス	80
	ミニトマト	60
	パルメザン チーズ	6
	オリーブ オイル	6
胡麻 ぼん酢	ねりごま	20
	ポン酢	14
のりたま スープ	鶏卵	50
	あまのり	2
	鶏ガラ だし汁	300
	塩	1.8

- ・市販のサラダチキンより**塩分をカット**できます。
- ・たっぷり野菜と一緒にどうぞ♪
- ・タレは、市販の和風ドレッシングや中華ドレッシングでも大丈夫。
- ・鶏から出た出汁でスープも作ります。
- ・ねりごま10gと粉チーズ3gで**亜鉛が0.7g プラス**できます♪
※亜鉛が不足すればインスリンの量が減り、血糖値が上昇します。

<鶏ハム> 【作り方】

- ①水を鍋にたっぷり沸騰させ、鶏むね肉を塊のまま沸騰した鍋に投入する。
- ②2分沸騰させた後、火を消し、鍋の蓋をして1時間置く。
- ③鶏肉を取り出し、好みの厚さにカットする。
(火が通っていなかったらレンジで加熱します。)
- ④サニーレタスを刻み、粉チーズとオリーブオイルを混ぜて、お皿に敷き詰める。
- ⑤ミニトマトは半分にカットしてサニーレタスの上に盛り付ける。
(カットしなくてもOK)
- ⑥ねりごまとぼん酢を混ぜ合わせて胡麻ぼん酢ダレを作り、かけて出来上がり♪



<のりたまスープ> 【作り方】

- ①鍋に残っただしを300ml計り、塩1.8gを加えて沸騰させる。
- ②解いた卵を回し入れて、卵が固まったら、お椀によそい、あまのりを加えてかるくかき混ぜる。



簡単ナムル



- ・お弁当に！常備菜に！
- ・人参、ほうれん草、小松菜、胡瓜、大根等の野菜でもできます。

【材料(1人分)】

食品名	重量 (g)	食品名	重量 (g)
もやし	100	粉かつお	5
パプリカ 赤	60	しょうゆ	6
ごま油	4	酢	15

【作り方】

- ①パプリカを千切りにして、もやしと共に鍋でゆでる。
- ②ざるで水を切り調味料を加えて混ぜる。