

令和2年度 嘉麻市食進会中央研修①

糖尿病の食事

令和2年7月1日(水)

★主食：ご飯(150 g)

エネルギー252kcal・たんぱく質3.8 g・脂質0.5 g・炭水化物55.7 g・食塩相当量0 g

★主菜：鶏のみぞれ煮

エネルギー242kcal・たんぱく質21.5 g・脂質10.8 g・炭水化物13.1 g・食塩相当量1.7 g

材料	分量(4人分)
鶏もも肉	320 g
塩	少々
大根	1/2本
大根おろしの水分	50 c c
砂糖	大さじ1弱
濃口しょうゆ	大さじ3
塩	ひとつまみ
酢	大さじ2.5
長ねぎ	1/2本

【作り方】

- ① 大根をおろして汁と分け、汁は50 c c とっておく。
- ② 長ねぎを刻み、5分程度水にさらして水気を切る。
- ③ Aをすべてあわせる。
- ④ 鶏肉を一口大に切って塩少々をふり、皮目からフライパンに入れ、焼き目が付いたら裏返す。
- ⑤ Aを入れ、鶏もも肉に火が通るまで煮込む。
- ⑥ お皿に盛り付け、長ねぎをのせる。



大根おろしで、全身を使って、ながら運動で頑張りましょう！

「みぞれ」の由来
すりおろしたかぶや大根の白さと様子を、空から降る雲（みぞれ）に見立てていると言われています。

スープは、汁を残すことで塩分-0.9 g です！

★汁物：きのこの生姜スープ

エネルギー45kcal・たんぱく質4.4 g・脂質1.8 g・炭水化物5.8 g・食塩相当量1.6 g

材料	分量(4人分)
ぶなしめじ	1P
えのきたけ	大1P
生姜	1かけ
ごま油	大さじ1/2
水	4カップ
鶏ガラスープ	大さじ1と2/3
オイスターソース	大さじ2/3
食塩	小さじ2/3
こしょう	少々
酢	大さじ2/3

【作り方】

- ① きのこは石づきを切り落としてほぐしておく。
生姜は千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱して生姜を炒め、きのこも加えて炒める。
- ③ 水と鶏がらスープの素を加えて煮込む。
きのこに火が通ったらオイスターソースを加えて味を見て、塩・胡椒で味を調える
- ④ 仕上げにお酢を加える。

★副菜：こんにゃくのきんぴら

エネルギー48kcal・たんぱく質1.1g・脂質2.7g・炭水化物4.5g・食塩相当量1.0g

材料	分量(4人分)
糸こんにゃく	1袋 (200g)
砂糖	大さじ1弱
酒	大さじ1と1/3
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1/2
いりごま	大さじ1と1/2

【作り方】

- ①こんにゃくは熱湯で3分ほどボイルしたらざるにあげる。フライパンで乾煎りしてこんにゃくの水分をしっかり飛ばす。
- ②こんにゃくの水分が飛んだら●をすべて加えて、焦げないようにかきまぜながら強火で炒る。
- ③水分がなくなったら、ゴマ油を加えて全体をざっと混ぜる。
- ④仕上げに白いりごまを加える。

合計 エネルギー553kcal・たんぱく質30.2g・脂質15.7g・炭水化物71.7g・食塩相当量4.2g

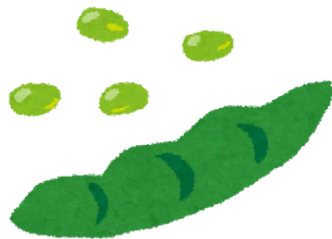
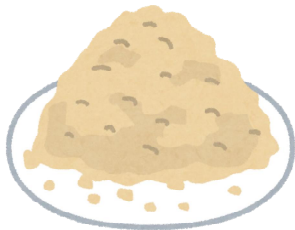
食物繊維を多く含む食品



不溶性食物繊維を多く含む食品

便のかさを増す・腸の蠕動を促す

おから



枝豆

えりんぎ



納豆

水溶性食物繊維を多く含む食品

便を柔らかくする・便の滑りをよくする



ごぼう

納豆



アボカド

オクラ



なめこ

人参

