

令和6年度 嘉麻市食進会中央研修④

糖尿病の食事

令和7年1月31日(金)

★主食：麦ご飯(120 g)

エネルギー195kcal・たんぱく質3.2 g・脂質0.4 g・食物繊維2.1g・炭水化物46.5 g・食塩相当量0 g

★主菜：ヘルシーシュウマイ

エネルギー154kcal・たんぱく質12.2 g・脂質7.6 g・食物繊維2.3g・炭水化物11.6 g・食塩相当量1.2 g

材料	分量(4人分)
鶏ひき肉	160g
木綿豆腐	200g
玉ねぎ	60g
えのき	40 g
生姜チューブ	1cm
片栗粉	12 g
塩	1.2 g
こしょう	少々
乾燥ひじき	4 g
シュウマイの皮	8枚
グリーンピース	20粒
ポン酢	大さじ4
練りからし	お好みで

【作り方】

- ① 乾燥ひじきを水で戻す。(しっかり水を切る)
木綿豆腐はしっかり水気を切っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り。えのきは5mm長さに切っておく。
シュウマイの皮は1/2長さの5mm幅の千切りにしてバラバラにしておく。
- ③ ボウルにAの材料をすべて入れ、手袋をしてしっかりこねる。
- ④ ③を1人5個ずつ丸めて、バット上に並べる。
上からシュウマイの皮を散らしてつける。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷いて、④を隙間なく並べ、上からグリーンピースを1つずつ乗せる。
- ⑥ フライパンとクッキングシートの間に水を入れて蓋をし、15分蒸す。
- ⑦ お皿に盛り付け、ポン酢とからしをつけて完成。

しゅうまいの中身は脂肪分の少ない鶏ひき肉を使い、豆腐や野菜・ひじきをプラス！
ボリュームはそのまま。低カロリーです。

しゅうまい・餃子の皮はご飯と同じ炭水化物。ごはん50gとシュウマイの皮10枚(約30g)は同じカロリーです。今回は1つずつ包むのではなく、皮の量を約1/3にして上から散らすことで約30kcal減らすことができます。



よく噛んで食事をすることで、満腹感を得られ、
ゆっくり食べることに繋がります。
一回の食事を20分以上かけ、一口30回以上噛む
ことを意識してみましょう！

★汁物：もずくスープ

エネルギー40kcal・たんぱく質1.0 g・脂質0.8 g・食物繊維1.1g・炭水化物7.1 g・食塩相当量1.1 g

A {

材料	分量(4人分)
生もずく	200 g
玉ねぎ	100 g
水	600ml
鶏がらスープの素	小さじ2
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ4
みりん	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
酢	大さじ1
ごま油	ひとたらし
ごま	少々

- 【作り方】
- ① 生もずくは軽く洗って水を切っておく。
 - ② 玉ねぎを繊維に沿って薄切りにする。
 - ③ 鍋にA（水・鶏がらスープの素・めんつゆ・みりん）と玉ねぎを入れて煮る。
 - ④ 玉ねぎに火が入ったら生もずくを加え、ひと煮たちしたら、酢を加え、塩・こしょうで味を整え、ごま油を垂らす。
 - ⑤ 最後にごまを振って完成。

★副菜：ツナサラダ

エネルギー35kcal・たんぱく質2 g・脂質2 g・食物繊維0.9g・炭水化物3 g・食塩相当量0.1 g

A {

材料	分量（4人分）
人参	1 / 2 本（75 g）
キャベツ	100 g
ツナ缶	1/2缶（35 g）
コショウ	適量
酢	大さじ1
鶏がらスープの素	適量

- 【作り方】
- ① 人参とキャベツを千切りにする。
 - ② ①を耐熱容器に入れ、2分程加熱する。
 - ③ ②に、油をきったツナ缶とAを入れてよく混ぜる。

エネルギー425kcal・たんぱく質18.4 g・脂質10.8 g・食物繊維6.5g・炭水化物68.2 g・食塩相当量2.4 g