



食生活改善推進会 中央研修⑤ 糖尿病

令和8年2月13日(金)



★ごはん 1人120g



★さば缶と厚揚げの味噌煮

材料	分量 (4人前)
さば缶水煮	200 g
厚揚げ	320 g
みそ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ3弱
小口ねぎ	適量



〈作り方〉

- ① 厚揚げは、食べやすい大きさに切る。
- ② さば缶の汁全量と、みそ、砂糖をフライパンに入れてよく混ぜる。
- ③ ②のフライパンに、①と②のさばを加える。さばは、食べやすい大きさに割る。
- ④ ③を弱火～中火にして時々フライパンをゆすったり、煮汁をかけながら全体に火が通るまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎをちらす。



★きのこの和風マリネ

材料	分量 (4人分)
ぶなしめじ	40 g
舞茸	160 g
しいたけ	200 g
エリンギ	200 g
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ2
水	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① しめじは石づきを取り小房にほぐし、舞茸は小房にほぐす。しいたけ、エリンギは他のきのここと同等の大きさにカットする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を入れて中強火で5～6分焼き炒める。
- ③ きのがしなくなりかさが減り、焼き目がついたら、Aを加え、さっと炒め合わせる。仕上げに、ごま油と胡椒をふる。



焼き目がつくように、最初はあまり触らないのがポイントです♪

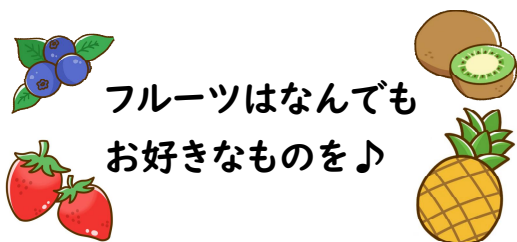


★ヨーグルトゼリー

材料	分量（4人分）
ヨーグルト	200 g
牛乳	200 g
ゼラチン	10 g
パルスweet	大さじ1
いちご	25
キウイ	45

〈作り方〉

- ① ゼラチンをふやかしておく。
- ② 牛乳にパルスweet・ゼラチンを加え、レンジに1分かける。
- ③ ②にヨーグルトを加えて混ぜる。
- ④ カップに入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ いちご・キウイを小さめにカットして飾る。



	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ご飯	187	2.4	0	41.52	0
さば缶と厚揚げの味噌煮	233	17.3	13.4	10.5	1.2
きのこの和風マリネ	104	2.8	4.8	7.9	1.0
ヨーグルトゼリー	98	5.8	3.3	11.9	0.1
合計	622	28.3	21.7	71.7	2.3

令和8年度 中央研修予定表

第一回	第二回	第三回	第四回	第五回
未 定				
5月29日(金)	9月4日(金)	10月30日(金)	1月29日(金)	3月19日(金)

今年度の中央研修は本日で最後の回です。一年間ありがとうございました。

