

ココアプリン



ご飯

# 糖尿病予防教室レシピ







四角いチキンカツ



大豆もやしのスープ

# 寒天ご飯



~材料(2合分)~白米2合粉末寒天2 g



- 1. 白米をといで炊飯器に2合目盛りまで水を入れる。 粉寒天を入れ、30分浸漬する。
- 2. 通常炊きの炊飯スイッチを入れる。
- 3. 炊きあがったら、お茶碗によそって完成。

## しかくいチキン



~材料(2人分)~	
皮なし鶏胸肉	150 g
えのきだけ	70 g
たまねぎ	40 g
油揚げ	20 g
大葉	5枚
片栗粉	5g(大さじ1/2)
サラダ油	14g(大さじ 1)
こしょう	適量

エネルギー 235kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.4g 炭水化物 4.7g 食塩相当 0.8g

~たれ(2人分)~

砂糖

酢

粉だし 小さじ1/5

小さじ1/3 大さじ1/4

小さじ4

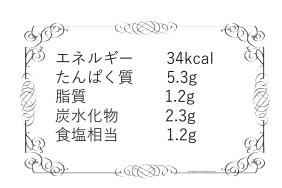
1/4カップ

- 油揚げをざるに並べ、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- 2. 玉ねぎはみじん切り、えのきだけは1.5cmの長さに、大葉は1cm角に切る。 玉ねぎ・えのき・大葉を合わせ、片栗粉大さじ1/2をまぶしておく。
- 3. 鶏肉は1cm角に切り、2の野菜とこしょうを一緒に混ぜる。
- 4. 油抜きをした油揚げの上から、菜箸を転がす。長い一辺に包丁を入れ、油揚げを袋状にする。 袋状にした油揚げを裏返し、3で混ぜ合わせた具材を等分に詰める。
- 5. フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、中火にかけ、カツを並べる。 フタをして両面3分ずつ焼く。焼きあがれば皿に盛り付ける。

## もやしのスープ

~材料(2人分)~豆もやし1/2袋(約150g)おろしにんにく少々カットわかめ1 g万能ねぎ1本煮干し8尾酒大さじ1水300ml





- 1. 頭と腹を取り除いた煮干しを、水300mLを入れた鍋に入れて約20分おく。
- 2. 鍋を火にかけて沸騰したら、酒、塩、もやしを入れてフタをして約10分煮る。
- 3. にんにくを加えてひとに立ちさせて出来上がり。
- 4. 器に盛って、ねぎをのせる。

# ココアプリン



一材料 (5個分) ~充填豆腐バナナ(中)豆乳さとう純ココア

300g 240g(3本) 50cc 20g 20g ボスルギー 114kcal たんぱく質 4.6g 3.1g 炭水化物 18.2g 食塩相当 0g

- 1. バナナを耐熱容器に入れて電子レンジ600wで2分くらい加熱する。
- 2. ココアと砂糖をよく混ぜておく。。
- 3. 加熱したバナナに2.のココア砂糖、豆乳を、混ぜる。
- 4. さらに絹豆腐を加えて、ミキサーまたはブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。
- 5. 器に入れて1時間くらい冷蔵庫で冷やす。