糖尿病予防教室
レシピ

ココアプリン

四角いチキンカツ

ご飯

エネルギー	610kcal
たんぱく質	37.5g
脂質	20.4g
炭水化物	83.2g
食塩相当	2.0g

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	２ｇ

エネルギー	240kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.6g
炭水化物	56.8g
食塩相当量	０g

～作り方～

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	150ｇ	
えのきだけ	70ｇ	
たまねぎ	40ｇ	
油揚げ	20ｇ	
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	

付け合わせ　　小松菜、トマト

～たれ（2人分）～

粉だし	小さじ1/5
砂　糖	小さじ1/3
醤　油	大さじ1/4
酢	小さじ4
湯	1/4カップ

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

～作り方～

１．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1.5㎝の長さに、大葉は1㎝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1㎝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	１g
万能ねぎ	1本
煮干し	8尾
酒	大さじ１
水	300ml

エネルギー	34kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	1.2g
炭水化物	2.3g
食塩相当	1.2g

～作り方～

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

～材料　(5個分）～

充填豆腐	300g
バナナ（中）	240g（3本）
豆乳	50cc
さとう	20g
純ココア	20g

エネルギー	114kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.1g
炭水化物	18.2g
食塩相当	0g

～作り方～

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。