

食物繊維たっぷり

血糖値をゆるやかに

計 531kcal 塩分 2.4g

※材料は1人分

主食 * 雑穀ごはん * (212kcal)

米……………50g
雑穀……………10g

主菜 * 油揚げのジューシーカツ * (217kcal)

(下準備)

- ① たまねぎはみじん切りにして、油を熱したフライパンで炒め、冷ましておく。
- ② ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。

(作り方)

- ① 鶏ひき肉に A を加えてよく混ぜる。
- ② 油揚げは包丁の背でたたいてひらきやすくし、半分に切る。
①を詰め、平らにする。
- ③ フライパンを熱して水を少し足してふたをし、蒸し焼きにする。水分が飛んだら両面をこんがり焼く。
- ④ お皿に盛り、そのままのフライパンで B を一旦沸騰させてタレをつくる。
- ⑤ タレをかける。

A { たまねぎ……………20g
ねぎ……………1本
しょうが……………1/2 かけ
塩……………0.3g
こしょう……………少々

B { しょうゆ……………小さじ 2/3
みりん……………小さじ 2/3
レタス
トマト

副菜① * 青梗菜と舞茸オイスター炒め * (56kcal)

青梗菜……………30g
舞茸……………20g
切り干し大根…5g
にんじん……………20g
ごま油……………1g

A { しょうゆ……………6g
オイスターソース 2g
みりん……………2g
ごま油……………1g

(下準備)

- ① 切り干し大根は水で戻しておく。
- ② 舞茸は食べやすい大きさにさく。にんじんは千切りする。
- ③ 青梗菜はさっとゆでて4センチくらいの長さに切る。
- ④ A は合わせておく

(作り方)

- ① フライパンにごま油を熱し、舞茸とにんじんを炒める。
- ② しんなりしてきたら、青梗菜を加えさっと炒め、Aを入れてしっかり炒める。味がしっかりからんできたら、切り干し大根を強く絞って入れ、炒める。
- ③ 最後に香り付けのごま油をまわし入れる。

副菜② * もやしとパプリカ黒ゴマ酢和え * (46kcal)

もやし……………20g
パプリカ……………30g
きゅうり……………20g

A { 黒ゴマ……………3g
酢……………7g
砂糖……………3g

(下準備)

- ① パプリカ・きゅうりは千切りする。
- ② A は合わせておく。

(作り方)

- ① もやし・パプリカはゆでる。
- ② ①ときゅうり、A を合わせる。