

副菜 もやしと青菜のナムル

42kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

小松菜 …………… 100g
もやし …………… 40g
にんにく(みじん切り)
…………… 小さじ1/2
A ごま油 …………… 小さじ1
すりゴマ …………… 小さじ1
濃口しょうゆ… 小さじ1/2

作り方

- ①小松菜はゆでて3cm長さに切る
もやしは、さっとゆでる
- ②小松菜ともやしの水気を切り、Aであえる



主菜 鮭のちゃんちゃん焼き

147kcal 塩分 0.7g

材料(2人分)

鮭 …………… 2切
塩・こしょう …………… 少々
キャベツ …………… 1枚
玉ねぎ …………… 1/4個
ピーマン …………… 10g
にんじん …………… 20g
しめじ …………… 20g
みそ …………… 大さじ1
A みりん …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
酒 …………… 小さじ1
サラダ油 …………… 小さじ1/2
無塩バター …………… 10g
コーン缶(水を切る) 20g

作り方

- ①鮭は塩・こしょうを振っておく
- ②①を鍋で両面焼き、皿に取り出しておく
- ③キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじんはせん切りにし、しめじは石づきを取っておく
- ④Aを混ぜ合わせておく
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、③を炒める
- ⑥野菜がしんなりしてきたら、バター、コーンを加えてよく炒め合せAを足す
- ⑦皿に野菜を盛り、鮭をのせる



芋とりんごのオレンジジュース煮

68kcal 塩分 0.1g

材料(2人分)

サツマイモ …………… 100g
りんご …………… 1/4個
レーズン …………… 小さじ1
オレンジジュース 大さじ4
水 …………… 大さじ4

作り方

- ①サツマイモは半月切りし、水にさらす
- ②りんごはいちょう切りにする
- ③鍋に全ての材料を入れて、芋が軟らかくなるまで中火で煮る



きのこ、野菜、芋は食物繊維がとても豊富。食事は、まずこれらの食物繊維の多い料理から食べ始めましょう。血糖値の上昇がゆるやかになります。



主食 ご飯

270kcal 塩分 0g

材料(2人分)

米 …………… 1合
水 …………… 1カップ



汁物 きのこのピリ辛スープ

28kcal 塩分 0.9g

材料(2人分)

えのき …………… 40g
しめじ …………… 40g
しいたけ …………… 40g
白ネギ …………… 40g
水 …………… 1.5カップ
A 鶏がら(顆粒) …………… 2g
赤唐辛子(小口切り)… 少々
酒 …………… 小さじ2
濃口しょうゆ …………… 小さじ1
ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- ①きのこ類は石づきを除き、食べやすい大きさに切る
白ネギは斜め薄切りにする
- ②鍋に①のきのこ類、Aを加え火にかけて5分程煮る
- ③しょうゆと白ネギを加え、ひと煮たちする
- ④香りづけのごま油をかける



※この献立は次ページ(17～18ページ)の単品と置換えができます。
ただし、味のついたご飯を作るときは、汁ものは控えましょう。

(塩分の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病につながります)

主食 鶏めし

大分の郷土料理



材料(2人分)

258 kcal 塩分0.9g

米 …………… 100g 鶏もも肉 …………… 40g
水 …………… 1/2カップ 乾しいたけ …………… 1枚
酒 …………… 小さじ1 サラダ油 …… 小さじ1/2
にんじん(短冊切り) … 20g 砂糖 …………… 小さじ1
油揚げ(細切り) … 1/4枚 濃口しょうゆ … 大さじ2/3

作り方

- ①米は洗ってザルにあげ、炊飯器に米と酒、水を入れ軽く混ぜて、にんじんをのせて炊飯する
- ②乾しいたけは戻して短い細切りにする
- ③鍋にサラダ油をしいて鶏肉を炒め、残りの具材を加えてさらに炒める
- ④③に砂糖としょうゆを加えてよく煮込む
- ⑤ご飯が炊きあがったら③を汁ごとかけて蒸らしてから、混ぜる

主菜 きこのシチュー

ホワイトソースも簡単に作れます



材料(2人分)

365 kcal 塩分0.7g

鶏もも肉 …… 150g 小麦粉 …… 大さじ2
塩麹 …… 小さじ2 無塩バター … 10g
にんにく(すりおろし) … 小さじ2 A 牛乳 … 1.5カップ
…………… 小さじ2 だし汁 …… 1カップ
サラダ油 …… 小さじ1 黒コショウ …… 少々
お好みのきのこ 120g ブロccoli … 40g

作り方

- ①鶏肉を塩麹とすりおろしにんにくにつけておく
- ②フライパンにサラダ油を熱して、鶏肉をこんがりと両面焼き、きのこを加えて炒めたら火を止める
- ③②に小麦粉を振りいれて炒め、無塩バターを入れて溶かす
- ④全体がなじんだら牛乳・だし汁を加えて軽く混ぜ再び火を入れる
ゆでたブロッコリーを加え黒コショウをかける

副菜 しめじのサラダ

秋の食材を使ったサラダ



材料(2人分)

31 kcal 塩分0.5g

しめじ …… 60g 酢 …………… 大さじ1
なす …… 60g A 砂糖 …………… 小さじ1
にら …… 20g 塩 …………… ひとつまみ
…………… すりゴマ …… 小さじ1

作り方

- ①しめじは石づきを取り、小房にほぐす
なすは縦半分に切って1cm幅に切る
にらは3cm長さに切る
- ②①の野菜をゆでて水けをしぼり、Aであえる

汁物 かぼちゃのミルクみそ汁

ミルク風味で優しい味わい



材料(2人分)

60 kcal 塩分0.8g

かぼちゃ …… 30g だし汁 … 1と1/4カップ
えのき …… 20g 牛乳 …… 大さじ1
豆腐 …… 20g みそ …… 小さじ2
白ねぎ …… 20g 小ねぎ …… 小さじ2

作り方

- ①かぼちゃは5mm幅、えのきは2〜3等分に切る
- ②①をだし汁で煮て、煮えたら豆腐をさいの目に切り、入れる
- ③白ねぎは、1cm幅の斜めスライスにし、ごま油で焼き目がつくまで炒める
- ④②にみそを溶き入れ、牛乳を加え沸騰直前に火を止め、③を加え小ねぎを散らす

主菜 豚こま肉のトンかつ風

安い豚こま肉でトンかつ風に



材料(2人分)

291 kcal 塩分0.9g

豚肉 …… 200g サラダ油 …… 小さじ2
青じそ …… 4枚 お好みの野菜 … 120g
塩・こしょう …… 少々 ハーブソルト … お好みで
マヨネーズ …… 大さじ1
パン粉 …… 大さじ4

作り方

- ①ボウルに豚肉、塩・こしょうとマヨネーズ、刻んだ青じそを入れ、よく揉みこむ
- ②①を一口大の小判型に成形し、パン粉をつける(1人2個ずつ)
- ③フライパンにサラダ油(半量)を熱し、②を中火で焼き、裏返して残りのサラダ油を回し入れ焼く(蓋をして5分、裏返して3分程蒸焼きにする)
- ④お好みの野菜をグリルで焼いて、ハーブソルトをふり付け合せる

副菜 大根とひじきの中華サラダ

ひじきは煮るだけでなくサラダにしても食べやすい



材料(2人分)

37 kcal 塩分0.7g

大根 …… 80g 油揚げ …… 1/4枚
きゅうり … 40g 濃口しょうゆ … 小さじ1
ひじき …… 2g A 酢 …………… 小さじ2
…………… 砂糖 …………… 小さじ1

作り方

- ①大根ときゅうりはせん切りにして塩もみ(分量外)する
- ②ひじきは水で戻して熱湯にさっとくぐらせ、しぼる
- ③油揚げはフライパンで表面がパリッとするまで焼く(サラダ油は使わない)
焼けたら半分に切り、細切りにする
- ④①の水気をしぼり、②と③を加えてAで調味する