

副菜 もやしと青菜のナムル

4.2 kcal 塩分 0.5 g

材料(2人分)

小松菜 …………… 100g
もやし …………… 40g



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

A
にんにく(みじん切り)
…………… 小さじ1/2
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

芋とりんごのオレンジジュース煮

6.8 kcal 塩分 0.1 g

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

27.0 kcal 塩分 0 g

材料(2人分)

米 …………… 1合
水 …………… 1カップ



※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。

主菜 鮭のちゃんちゃん焼き

14.7 kcal 塩分 0.7 g

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
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

汁物 きのこのピリ辛スープ

2.8 kcal 塩分 0.9 g

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
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去、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

(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)

258kcal 塩分0.9g

米 …………… 100g ごはん(ささがき) …… 20g
 水 …………… 1/2カップ 乾しいたけ …………… 1枚
 酒 …………… 小さじ1 鶏もも肉 …………… 40g
 にんじん(短冊切り) …… 20g サラダ油 …… 小さじ1/2
 油揚げ(細切り) …… 1/4枚 砂糖 …………… 小さじ1
 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 きのこのシチュー

ホワイトソースも

簡単に作れます



材料(2人分)

365kcal 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) …… 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)

31kcal 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、小房にほくす
なすは縦半分は切って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)

60kcal 塩分0.8g

ごま油 …………… 小さじ1
 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にみそを溶きいれ、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 豚こま肉のとんかつ風

安い豚こま肉で

とんかつ風に



材料(2人分)

291kcal 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)

37kcal 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