

今日の献立にどうですか？

11月のバランス献立

今月は、「糖尿病予防の栄養講座」で9月に食生活改善推進員のみなさんが考えた献立です。どの食事療法でも同じですが、食べていけないものはありません。バランスと量を確認しながら、「エサ」ではなく、「美味しいね」「ありがとう」と「楽しく食べる食事」をすることが食事の基本です。一人暮らしの方も、食べ物に想いを馳せて食べてみてくださいね。 ※一人分 544kcal、塩分 2.0g（ごはん 120g 含む）



豚肉の甘酢和え

一人分 189 kcal 塩分 1.3g

材料（二人分）

豚もも肉薄切り	160g
A 塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
油	大さじ1/2
もやし	100g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
B 酢	大さじ1
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
だし汁	大さじ2
ねぎ	10g

作り方

- ① 豚もも肉薄切りは食べやすい大きさに切りAをふり、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにして、もやしと共に茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、①の両面を焼きBで和える。
- ④ ゆで野菜と肉を器に盛り、ねぎのみじん切りをちらす。

わかめと大豆の煮びたし

一人分 84 kcal 塩分 0.7g

材料（二人分）

わかめ（塩蔵）	30g
ゆで大豆	50g
なす	40g
塩	少々
生姜しぼり汁	小さじ1
A 出し汁	200ml
みりん	大さじ1
塩	少々
しょう油	小さじ1
B 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① わかめは水で戻して2cmに切る。
- ② ゆで大豆はさっと湯通しする。
- ③ なすは5mmの輪切りにし、フライパンで両面を少し焦げ目がつくまで焼く。
- ④ Aを火にかけてわかめをいれBでとろみをつけ、生姜しぼり汁を加える。
- ⑤ 器に②③を盛り④をかける。

寒天とバナナの黒蜜かけ

一人分 50 kcal 塩分 0g

材料（五人分）

粉寒天	2g
水	400ml
バナナ	2本
黒みつ	※1人小さじ1

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、沸騰したら更に2分ほどかき混ぜてよく煮溶かす。
- ② 粗熱をとり、水で濡らした流し缶に入れて冷やし固める。
- ③ バナナは半月に切り、②の寒天も食べやすい大きさに切る。
- ④ 器に合わせて盛り、黒蜜をかける。

デザートに黒みつがかかっている、糖尿病予防にならないのでは？と感じる方もおみえかと思えます。そんな方はレシピ通りで作ってみてください。市販の類似品がどれだけ多くの砂糖が入っているかがわかります。市販のものは食べすぎない事、手作りでも量が多くならないようにしてくださいね。

