

日本大学食物栄養学科開発メニュー

糖尿病予防の ための料理

H26
レシピ集

糖尿病は、「食生活」が重要なカギ。次のポイントに気を付けましょう。

① 1日3食規則正しく食事をしましょう。

欠食、食事時間が不規則、寝る前およそ3時間以内の食事は避けましょう

② 栄養バランスに気を付けましょう。

4つのお皿のランチョンマットに合わせて食事を並べると一目でわかるよ！

③ 野菜を多めに、先に食べましょう。

毎食、生野菜なら両手1杯、加熱野菜なら片手1杯

④ 脂っこい物や甘いものは控えましょう。

⑤ ゆっくりよく噛んで食べましょう。

食事は20分以上かけて、腹八分目でストップ



4つのお皿のランチョンマット

1食の目安量はこれぐらいです。

野菜・海藻・きのこ：
合わせて両手に一杯。
野菜の1/3は緑黄色
野菜に。
果物：りんご1/4位

ご飯：茶わん軽く
1～1.5杯

肉・魚・卵・豆腐など：
片手1つ分

不足しがちな
野菜は、汁物や
副菜でもう1皿
うす味を心がけ
ましょう。

量は目安です。あくまでも個人差があることを考慮しましょう。

また、糖尿病、高血圧等で医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

春メニュー Spring menu

麦ごはん 4人分

<材 料>

米	200 g
米粒麦	80 g
水	米重量の1.5～1.6倍
	《出来上がり1人分約150 g》



豆腐団子のきのこあんかけ 4人分

<材 料>

えび	6尾
酒	小さじ1と1/2
木綿豆腐	400 g
玉ねぎ	40 g
卵	1個
片栗粉	大さじ1・小さじ1
生しいたけ	80 g
えのきたけ	40 g
しめじ	40 g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
A みりん	小さじ2/3
だし汁	120ml
片栗粉	小さじ1弱
糸三つ葉	20 g

*ポイント
豆腐の水分を
十分きってね。



<作り方>

- ① えびは、殻をむき、背ワタを取り、酒をふって、あらみじん切りにする。
- ② 豆腐は十分に水切りする。
- ③ 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ④ ①②③、卵、片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、団子の形にする。
- ⑤ ④を蒸し器で15～20分ほど蒸す。
- ⑥ しいたけ、しめじ、えのきは石づきを落とし、適当な大きさに切っておく。
- ⑦ 糸三つ葉は2～3cmの長さに切る。
- ⑧ 鍋に油をいれ、⑥を順番に炒める。火が通ったら、Aの調味料を入れ、最後に片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ ⑤が蒸しあがったら、お皿に盛りつけ⑧をかけ、上に三つ葉をのせる。

さつま揚げの炒り煮 4人分

<材 料>

糸こんにゃく	120 g
うどん	80 g
にんじん	20 g
さつま揚げ	120 g
葉ねぎ	40 g
ごま油	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1強
砂糖	大さじ1弱
かつおだし汁	120ml

<作り方>

- ① 糸こんにゃくは5cmの長さに切って下茹でする。
- ② うど、にんじんは食べやすい大きさに切る。
葉ねぎは小口切りにする。
- ③ さつま揚げは油抜きをして、適当な大きさに切る。
- ④ 鍋に①を入れ、ごま油をまぶして乾煎りし、水気がなくなったら、にんじん、うどん、さつま揚げを炒め、だし汁、Aの調味料を加え味を調える。
汁気がなくなるまで炒り、ねぎを加えて混ぜ合わせる。

若竹汁 4人分

<材 料>

ゆでたけのこ	200 g
塩蔵わかめ	40 g
かつおだし汁	600ml
しょうゆ	小さじ1強
塩	小さじ1/3

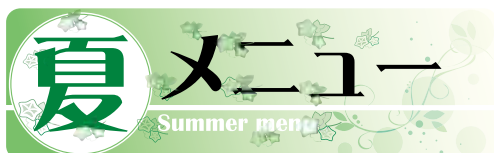


<作り方>

- ① わかめはよく洗って塩を落とし、少し水につけて戻してから1cm幅に切る。
- ② ゆでたけのこは食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁を火にかけ、しょうゆ、塩で味付けをし、食べる直前にゆでたけのことわかめを入れ、ひと煮立ちさせお椀に盛る。

《1食分の栄養価》

エネルギー	523Kcal	たんぱく質	32.2 g
脂質	10.9 g	炭水化物	74.5 g
食物繊維	7.3 g	食塩相当量	2.7 g



枝豆ごはん 4人分

<材 料>

米	160 g
米粒麦	60 g
むき枝豆	120 g
しらす干し	12 g
水	米重量の1.5～1.6倍
《出来上がり1人分約150 g》	

<作り方>

- ① 米をとぎ、ざるにあげておく。
- ② 炊飯釜に①、米粒麦、むき枝豆、しらす干し、分量の水を加えて炊く。



いかのトマト煮込み 4人分

<材 料>

いか	280 g
にんにく	20 g (約2片)
トマト	400 g
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ1・小さじ1
A 塩	小さじ2/3
こしょう	適量
なす	120 g
ズッキーニ	120 g
オリーブ油	小さじ1

*ポイント

仕上げでトマトの水分を飛ばすと、さらにおいしくなるよ。



<作り方>

- ① にんにくは薄切り、トマトは1cm角くらいに切る。
- ② なす、ズッキーニは1cm輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油(小さじ1)をひいて②を蒸し焼きにし、皿に取り出しておく。
- ④ 空いたフライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れてにんにくを炒め、香りが出たら、いかを炒める。
- ⑤ トマト、Aの調味料を加えて、水分を飛ばしながら炒める。
- ⑥ ③を盛り付け、⑤のトマト煮を添える。

れんこんサラダ 4人分

<材 料>

れんこん	120 g
きゅうり	200 g
マヨネーズ	大さじ3弱
粒マスタード	大さじ1強

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、酢少々を加えた熱湯でさっとゆで、ザルにあげておく。
- ② きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみして洗って絞る。
- ③ ①と②をマヨネーズ、粒マスタードで和える。



カレースープ 4人分

<材 料>

玉ねぎ	120 g
にんじん	40 g
セロリ	80 g
水	600ml
固形コンソメ	1と1/3個
カレー粉	小さじ1/2
こしょう	適量



<作り方>

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんは薄いいちょう切り、セロリはななめ薄切りにする。
- ② 鍋に水、固形コンソメを入れて火にかけ、①の野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったらカレー粉、こしょうを加える。

《1食分の栄養価》

エネルギー	512kcal	たんぱく質	25.1 g
脂質	16.3 g	炭水化物	66.3 g
食物繊維	8.3 g	食塩相当量	2.7 g



麦ごはん 4人分

<材 料>

米	200 g
米粒麦	80 g
水	米重量の1.5～1.6倍
《出来上がり1人分約150 g》	

*ポイント

麦ごはんは、
よくかんで食べてね。



ヘルシー酢豚 4人分

<材 料>

豚もも肉	200 g	
しょうゆ	小さじ1と1/2	
酒	小さじ1と1/2	
片栗粉	大さじ1・小さじ2	
おろししょうが	2 g	
サラダ油	小さじ2	
きゅうり	120 g	
玉ねぎ	80 g	
エリンギ	60 g	
ゆでたけのこ	60 g	
パプリカ	120 g	
サラダ油	小さじ2	

*ポイント

きゅうりとパプリカの色が残るように
彩りよく仕上げてね。



しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1・小さじ1
酢	大さじ1・小さじ1
水	1カップ(200cc)

片栗粉	大さじ1強
水	大さじ2

<作り方>

- ① きゅうり、ゆでたけのこ、パプリカは一口大の乱切りにする。玉ねぎは幅1cmのくし切りにする。エリンギは大きいものは縦半分にし、1cm幅に切る。
- ② Bの調味料を合わせておく。
- ③ ビニール袋に豚もも肉、Aの調味料を入れてよくもみこむ。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を一口大の円盤状に丸め、押し付けるようにして焼く。両面に焼き色が付いたら、皿に取り出す。
- ⑤ フライパンにサラダ油をしき、たけのこ、玉ねぎ、エリンギを入れて炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、Bの合わせ調味料を入れて煮立てる。
- ⑦ きゅうり、パプリカ、④を加えてさっと混ぜ合わせ、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。

ブロッコリーの中華ごま和え 4人分

<材 料>

ブロッコリー	200 g
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2と1/2
顆粒中華だし	小さじ1/2弱
白すりごま	大さじ1・小さじ1

*ポイント

ブロッコリーは
ゆで過ぎないでね。



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けて歯ごたえを残す程度に熱湯でゆで、ざるにあげる。
- ② ①を調味料、白すりごまで和える。

わかめとたまごのスープ 4人分

<材 料>

- 塩蔵わかめ 80 g
- うずらの卵(水煮) 4 個
- 水 600ml
- 顆粒中華だし 小さじ1と1/2
- ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① わかめはよく洗って塩を落とし、少し水につけて戻してから1cm幅に切る。
- ② うずらの卵は縦半分にする。
- ③ 鍋に水、顆粒中華だしを入れて火にかける。
- ④ ①を入れて一煮立ちさせたら、火を止めてごま油を加える。
- ⑤ 椀に盛り付け、②を浮かべる。



《 1 食分の栄養価 》

エネルギー	500Kcal	たんぱく質	23.0 g
脂質	11.3 g	炭水化物	77.0 g
食物繊維	7.6 g	食塩相当量	2.7 g



麦ごはん 4人分

<材 料>

- 米 200 g
- 米粒麦 80 g
- 水 米重量の1.5～1.6倍
- 《出来上がり1人分約150 g》



さわらのけんちゃん焼き 4人分

<材 料>

さわら	40 g×4切れ
酒	小さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1弱
絹ごし豆腐	200 g
にんじん	20 g
生しいたけ	40 g
卵	1 個
塩	少々
サラダ油	小さじ2
サラダ菜	60 g (4枚)

<作り方>

- ① さわらに酒、しょうゆで下味をつけ、焼く。
- ② 豆腐は水切りしておく。
- ③ 生しいたけ、にんじんは千切りにする。
- ④ 鍋に油をひいて③を炒め、豆腐を入れてよく混ぜ、溶き卵、塩をいれ、炒り豆腐を作る。
- ⑤ お皿にサラダ菜をしき、焼いた魚をのせる。
- ⑥ ⑤の上に④をのせる。



白菜サラダ 4人分

<材 料>

白菜	240 g
ロースハム	40 g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1・小さじ1
こしょう	少々

<作り方>

- ① 白菜は、1cm幅で繊維に対して横に切り、さっとゆで、冷ましておく。
- ② ハムは白菜よりも少し細めに切る。
- ③ ①の水気をしっかり絞りボールに入れる。
- ④ ③にハム、マヨネーズ、しょうゆ、酢、こしょうを入れ混ぜる。

豚汁 4人分

<材 料>

豚こま肉	40 g
酒	小さじ1弱
サラダ油	小さじ1
大根	120 g
にんじん	60 g
ごぼう	60 g
板こんにゃく	80 g
葉ねぎ	20 g
味噌	大さじ1・小さじ2強
だし汁	600ml
しょうが	8 g

<作り方>

- ① 豚肉は、酒に漬けておく。
- ② だいこん、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは小口切りにし、水につけてあく抜きをする。板こんにゃくは色紙切り、ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 鍋に油をひき、①の豚肉をさっと炒め、だし汁を加える。
- ④ ③にだいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃくを加え、沸騰してきたら弱火にし、あくを取りながら、煮る。
- ⑤ 味噌を加え、ねぎ、しょうがを加え、火を止め、器に盛る。

《1食分の栄養価》

エネルギー	500kcal	たんぱく質	24.1 g
脂質	14.1 g	炭水化物	67.1 g
食物繊維	6.3 g	食塩相当量	2.8 g

問い合わせ先
三島市立保健センター
055-973-3700