

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 料理レシピ集

H27

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食の目安量はこれくらいです。

野菜・海藻・きのこ：
合わせて毎食両手に
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

麦ご飯 4人分

材料

精白米	200g
米粒麦	80g
水	1.5~1.6倍

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	247kcal	炭水化物	53.8g
たんぱく質	4.5g	食塩相当量	0g
脂質	0.9g	食物繊維	2.0g



鶏肉と春キャベツのクリームソースかけ 4人分

材料

鶏もも肉	70g×4切れ
こしょう	少々
油	小さじ2 (8g)
きゃべつ	200g
玉ねぎ	80g
人参	40g
バター	大さじ1 (12g)
小麦粉	大さじ1・小さじ1 (12g)
豆乳	200ml
コンソメ	小さじ1強 (4g)
塩	小さじ1/6 (1g)



作り方

- ① 鶏もも肉に、こしょうをふる。熱したフライパンに油を引き、両面に焼き目をつけてからフタをして蒸し焼きにする。
- ② きゃべつ、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③ 熱したフライパンでバターを溶かし、野菜を炒める。全体に火が通ったら、小麦粉をふるい入れ、豆乳を入れる。コンソメ、塩で味付けをする。
- ④ お皿に①を盛りつけ、③を上からかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	190kcal	炭水化物	10.4g
たんぱく質	16.0g	食塩相当量	0.9g
脂質	9.2g	食物繊維	1.7g

あらかじめ小麦粉は
ふるっておくと
だまになりにくいよ！



うどんとはっさくのサラダ 4人分

材 料

うどん	80g
きゅうり	120g
はっさく	120g
米酢	小さじ2強 (12g)
サラダ油	大さじ1 (12g)
塩	小さじ1/6 (1g)
こしょう	少々

A

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	50kcal	炭水化物	5.4g
たんぱく質	0.7g	食塩相当量	0.2g
脂質	3.1g	食物繊維	1.1g

作り方

- ① うどは皮をむいて太めのせん切りにし、酢水にさらす。
- ② きゅうりはうどと同様の太めのせん切りにする。
- ③ はっさくは皮をむき、房から果肉をとり出す。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ ①～③を④と合わせる。



たけのことゆばのスープ 4人分

材 料

たけのこ	120g
生しいたけ	20g
生ゆば	40g
みつ葉	適量
だし汁	600ml
しょうゆ	小さじ1・1/3 (8g)
塩	小さじ1/3 (2g)

みつ葉は
お好みで



作り方

- ① たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 生しいたけは石づきをとり、スライスする。
- ③ だし汁に①②をいれ火にかける。
- ④ 沸騰したら、生ゆばを加えしょうゆ、塩で味を調える。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	39kcal	炭水化物	2.6g
たんぱく質	4.3g	食塩相当量	0.9g
脂質	1.6g	食物繊維	1.3g

1食分の栄養価

エネルギー	526kcal	炭水化物	72.2g
たんぱく質	25.5g	食塩相当量	2.1g
脂質	14.7g	食物繊維	6.1g



夏メニュー Summer menu

雑穀ご飯 4人分

材 料

精白米	260g
雑穀	20g
水	1.5～1.6倍

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	253kcal	炭水化物	52.4g
たんぱく質	5.2g	食塩相当量	0g
脂質	1.6g	食物繊維	0.3g



豆腐のきのこあんかけ 4人分

材 料

木綿豆腐	400g		
鶏ひき肉	80g		
酒	大さじ1・小さじ1 (20g)	A	だし汁 40ml
おろししょうが	4g		しょうゆ 大さじ1・小さじ1/3 (20g)
むき枝豆	60g		みりん 小さじ2 (12g)
生しいたけ	120g		酒 大さじ1・小さじ1 (20g)
しめじ	120g		こしょう 少々
人参	40g		おろししょうが 16g
バター	16g	B	片栗粉 大さじ1・小さじ1 (12g)
			水 大さじ2・小さじ1 (36g)

作り方

- ① 豆腐は1人2切れに切り、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② 鶏ひき肉は酒とおろししょうがを合わせておく。
- ③ 人参は、短冊切りにする。しいたけは、石づきを落とし適当な大きさの薄切りにする。
しめじは、石づきを落としほぐしておく。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ 熱したフライパンでバターを溶かし、豆腐を焼く。両面がきつね色になったら、とり出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに鶏ひき肉をいれ、ほぐしながら炒める。人参、しいたけ、しめじを加えさらに炒める。しんなりしてきたら、枝豆をいれさっと混ぜ合わせ、Aの調味料を加えひと煮立ちさせ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑤をお皿に盛り付け⑥を上からかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	206kcal
たんぱく質	15g
脂質	10.6g
炭水化物	12.0g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	3.9g



ほうれん草とツナのごま和え 4人分

材 料

ほうれん草	280g	
ツナ油漬け缶	40g	
干しひじき	4g	
白すりごま	大さじ1・小さじ1 (12g)	
しょうゆ	小さじ1と2/3 (10g)	C
砂糖	大さじ1弱 (8g)	



作り方

- ① ほうれん草はさっとゆでる。水気を絞り4～5cmの長さに切る。
- ② ツナは、油を切っておく。
- ③ ひじきは水で戻し、さっとゆで、水気をしっかりきる。
- ④ Cの調味料を合わせ、②を和えておく。
- ⑤ ①、③、④、白すりごまを混ぜ合わせる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	4.1g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	2.8g

なすと玉ねぎの味噌汁 4人分

材 料

なす	160g
玉ねぎ	60g
葉ねぎ	4g
だし汁	640ml
味噌	大さじ1・小さじ2と1/3 (32g)



作り方

- ① なすはたて半分に切り、7～8mm幅の斜め切りにする。
- ② 玉ねぎはたて半分に切り、スライスする。
- ③ 葉ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁を火にかけ、①、②を入れて、煮る。野菜が煮えたら、味噌を溶き入れ火を止める。
- ⑤ ④に葉ねぎを入れ器に盛る。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	33kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.5g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	1.2g
食物繊維	1.5g

1食分の栄養価

エネルギー	561kcal	炭水化物	75.6g
たんぱく質	26.4g	食塩相当量	2.5g
脂質	16.8g	食物繊維	8.6g



秋メニュー Autumn menu

麦ご飯 4人分

材 料

精白米	200g
米粒麦	80g
水	1.5～1.6倍

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	247kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	0.9g
炭水化物	53.8g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.0g



白身魚のフライ風 4人分

材 料

白身魚	70g×4切れ	B	ウスターソース	大さじ1強 (20g)
酒	大さじ1・小さじ1 (20g)		トマトケチャップ	小さじ2強 (12g)
こしょう	少々		いりごま	小さじ2/3 (2g)
小麦粉	大さじ1・小さじ1 (12g)	A		
バター	20g			
パン粉	大さじ4 (12g)			
粉チーズ	小さじ1 (2g)			
まいたけ	80g			
エリンギ	40g			
オリーブ油	小さじ2 (8g)			

作り方

- ① 魚は酒につけてしばらく置き、ペーパータオルで水気をふきとり、こしょうをふる。
- ② エリンギは食べやすい大きさに切り、まいたけは石づきを落とし、ほぐす。
- ③ Aを合わせ、フライパンでからいりし、器にとり出す。
- ④ フライパンにオリーブオイルをいれ熱し、まいたけとエリンギを炒めて、皿に盛る。
- ⑤ ①の魚に小麦粉をつける。
- ⑥ 熱したフライパンでバターを溶かし、魚を両面焼き、火が通ったら④の皿に盛る。
- ⑦ Bを合わせ、⑥のフライパンでソースを作る。
- ⑧ 盛り付けた魚にパン粉、ソースをかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	179kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	8.2g
炭水化物	7.9g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.3g

ひじきの彩りサラダ 4人分

材 料

干しひじき	20g	C	マヨネーズ	大さじ2 (24g)
むき枝豆	80g		しょうゆ	小さじ1と2/3 (8g)
玉ねぎ	40g			
きゅうり	80g			
食塩	少々			
ホールコーン	40g			

作り方

- ① ひじきは水で戻し、さっとゆで、水気をしっかりきる。
- ② 枝豆をさっとゆでる。
- ③ 玉ねぎ、きゅうりはスライスし、塩もみして絞る。
- ④ Cの調味料を合わせ、ひじきを和えておく。
- ⑤ 材料を全て混ぜ合わせる。
(色が悪くなるため、混ぜすぎには注意)

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	81kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.4g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	3.6g

かぶとにんじんのピクルス 4人分

材 料

かぶ (葉つき)	120g
人参	120g
D 砂糖	大さじ1弱 (8g)
酢	大さじ1・小さじ1 (20g)
塩	小さじ1/3 (2g)



作り方

- ① かぶと人参は適当な大きさに切っておく。
- ② Dの調味料を合わせておく。
- ③ ①をさっと湯通しし、水気を軽く絞り、熱いうちに②と混ぜ合わせる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	27kcal	炭水化物	6.5g
たんぱく質	0.5g	食塩相当量	0.5g
脂質	0.1g	食物繊維	1.3g

1食分の栄養価

エネルギー	534kcal	炭水化物	75.8g
たんぱく質	24.6g	食塩相当量	2.0g
脂質	14.6g	食物繊維	8.2g

冬メニュー Winter menu

さといもご飯 4人分

材 料

精白米	180g
米粒麦	80g
里いも	100g
水	1.5~1.6倍
いりごま	大さじ1弱 (8g)

作り方

- ① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 炊飯器に米、麦、分量の水、①を入れ炊く。
- ③ 炊きあがったら、ごまを混ぜる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	255kcal	炭水化物	53.6g
たんぱく質	4.9g	食塩相当量	0g
脂質	1.9g	食物繊維	2.8g



鮭とカリフラワーの蒸し焼き 4人分

材 料

生鮭	70g×4切れ
塩	小さじ2/3 (4g)
こしょう	少々
白菜	320g
カリフラワー	200g
バター	大さじ1・小さじ2 (20g)
酒	大さじ1・小さじ1 (20g)
レモン	適量

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	161kcal	炭水化物	5.6g
たんぱく質	17.8g	食塩相当量	1.2g
脂質	7.1g	食物繊維	2.6g

作り方

- ① 生鮭に塩、こしょうをふっておく。
- ② 白菜はざく切りにする。カリフラワーは小房に分ける。
- ③ レモンを薄い輪切りにする。
- ④ 熱したフライパンでバターを溶かし、白菜、カリフラワーを引き、鮭、レモンをのせる。酒を入れ、ふたをし、蒸し焼きにする。

レモンをゆずなどに
変えても美味しいよ



ほうれん草の炒め和え 4人分

材 料

鶏卵	80g
塩	小さじ1/3 (2g)
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1 (4g)
ほうれん草	200g
しめじ	80g
えのきたけ	40g
ごま油	大さじ1 (12g)

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	83kcal	炭水化物	3.4g
たんぱく質	4.4g	食塩相当量	0.6g
脂質	6.4g	食物繊維	2.5g

作り方

- ① ほうれん草はさっとゆでる。水気を絞り3～4cmの長さに切っておく。
- ② しめじは石づきを落とし、ほぐす。えのきは、石づきを落とし、2～3等分の長さに切る。
- ③ 卵は割りほぐし、Aの調味料を加えて溶く。フライパンで油を熱し、炒り卵を作る。
- ④ フライパンでごま油を熱し、しめじ、えのきを入れさっと炒める。火が通ったら、ほうれん草を加え、③を混ぜ合わせる。



かぶのスープ 4人分

材 料

かぶ(葉つき)	160g
玉ねぎ	60g
ベーコン	20g
水	600ml
コンソメ	小さじ2 (6g)
こしょう	少々

〈1人分の栄養価〉

エネルギー	38kcal	炭水化物	3.8g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量	0.7g
脂質	2.1g	食物繊維	1.0g

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは縦半分にしスライス、かぶは4～8等分、かぶの葉は2cmに切る。
- ② 鍋にベーコン、玉ねぎを入れ炒める。
- ③ ②に分量の水、かぶを入れる。火が通ったら、かぶの葉、Bの調味料を加える。

1食分の栄養価

エネルギー	537kcal	炭水化物	66.4g
たんぱく質	28.5g	食塩相当量	2.5g
脂質	17.4g	食物繊維	8.9g

