

おすすめレシピ

～ 2017年7月 糖尿病教室より～

メニュー

- 魚のトマトソースかけ
- 洋風サラダ
- 野菜スープ
- 季節の果物（メロン）
- ご飯（120g）



材料（1人分）

<魚のトマトソースかけ>

メルルーサ	…	70g
塩	…	0.3g
コショウ	…	適量
油	…	2g
薄力粉	…	5g
トマト	…	80g
玉葱	…	30g
にんにく	…	1g
バジル（乾）	…	適量
ブイヨン	…	0.5g
オリーブ油	…	2g
コショウ	…	適量
インゲン	…	5g
なす	…	15g
赤ピーマン	…	15g
黄ピーマン	…	15g

<野菜スープ>

ぶなしめじ	…	20g
キャベツ	…	20g
ズッキーニ	…	15g
人参	…	10g
とうもろこし（缶）	…	10g
ブイヨン	…	1g
コショウ	…	適量
パセリ（乾）	…	適量
水	…	150g

<季節の果物>

メロン	…	80g
-----	---	-----

<洋風サラダ>

マッシュルーム（生）	…	5g
ミックスビーンズ	…	10g
レタス	…	15g
紫キャベツ	…	10g
ノンオイルD（サウザン）	…	10g

エネルギー	491kcal
炭水化物	71.1g
たんぱく質	21.2g
脂質	5.9g
塩分	1.9g
食物繊維	7.9g

<作り方>

魚のトマトソースかけ

- メルルーサに、塩・コショウをして薄力粉をまぶし、表面に油をぬってオーブンで焼く。（210℃約9分）
- トマトは湯むき1～2cmの角切りにし、玉葱・にんにくはみじん切りにしておく。
- 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを加え香りがしてきたら玉葱を加えて色づくまで炒める。そこにブイヨンとトマトを加え煮て、ミキサーにかける。最後にバジル（乾）も入れる。
- 赤ピーマン、黄ピーマン、なすは1～2cm幅の細切りにしたものと、インゲンを焼く。
- ①と④が焼けたら、皿に盛りつけ、③のトマトソースをかける。

野菜スープ

- キャベツ・ズッキーニ・人参は、1cm角に切り、ぶなしめじは1本ずつにほぐしておく。
- 鍋に水・ブイヨンを入れ①ととうもろこし（缶）を加えやわらかくなるまで煮る。
- コショウを加え、味をととのえる。
- 器に盛りつけ、パセリ（乾）をふる。

洋風サラダ

- レタスは1口台に切り、紫キャベツは千切りにする。
- マッシュルームは、薄切りにしローストする。
- ①②を皿に入れ、その上にミックスビーンズを盛り付ける。
- ノンオイルドレッシングを添える。

ひとくちメモ

～ 夏のお食事で気をつけること ～

- 量より質（食事の量よりも食事内容が大切）
- 冷たいものの摂りすぎ注意（胃腸を弱めてしまいます）
- 水分・ミネラル・ビタミンの補給（汗でミネラル・ビタミンも体外へ）
- リズムある生活を（メリハリをつける）