

# 糖尿病 お弁当レシピ

春の食材を多く使いました！！



## 1. 筍ときのこのもち麦入り炊き込みご飯（材料1人分）

| 【材 料】     | 1人分(g) |
|-----------|--------|
| ・精白米(無洗米) | 50     |
| ・もち麦・まい茸  | 20・10  |
| ・竹の子・かに   | 15・10  |
| 〔水・薄口しょうゆ | 100・2  |
| ・みりん・三つ葉  | 2・1.5  |

### ◆【作り方】

1. 米と舞茸、竹の子、調味料を釜に入れ浸水する。
2. 1を炊き、かにを混ぜ蒸らし、器に盛り付け、カットした三つ葉を飾る。

## 2. 鱈の山椒香味焼き（材料 1人分）

| 【材 料】 | 1人分(g) |
|-------|--------|
| オリーブ油 | 1.5    |
| さわら   | 25     |
| 山椒の粉  | 0.05   |
| しょうゆ  | 2      |
| 酒・みりん | 1・1    |

### ◆【作り方】

1. かじきは縦4cm、横3cm位にカットし、調味料をつける。
2. 30分程度おき、オリーブ油をつけて焼く



## 3. 牛肉とパプリカのオイスター炒め（材料 1人分）

| 【材 料】         | 1人分    |
|---------------|--------|
| 植物油           | 2      |
| にんにく          | 0.1    |
| ・牛もも肉・玉ねぎ     | 25・5   |
| ・パプリカ(黄・赤)    | 各 5    |
| オイスターソース      | 2      |
| 〔酒・甘味料・しょうゆ   | 1・1・1  |
| (A) 〔ごま油・こしょう | 1・0.02 |
| プチトマト         | 15     |
| サニーレタス        | 5      |

### ◆【作り方】

1. 牛肉とパプリカは4~5cm長さの細切り、ニンニクはみじん切り。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを入れて香りが立ってきたら牛肉を炒める。
3. 次にパプリカと玉ねぎ、Aを入れ炒め、最後にごま油、こしょうを振る。
4. プチトマトを、盛り付ける。



## 4. れんこんと海老の和風バーグ（材料 1人分）

| 【材 料】        | 1人分   |
|--------------|-------|
| ・むきえび(すり身)   | 20    |
| ・れんこん        | 25    |
| 片栗粉・塩        | 1・0.2 |
| 植物油          | 2     |
| レモン・青じそ(1/2) | 2・0.2 |

### ◆【作り方】

1. れんこんはすりおろす。
2. えび、1と塩を入れ、フードプロセッサーで混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、小判型にして焼く。
4. 青じそ、いちょう切りのレモンと盛り付ける。  
(青じそを巻いて焼いても良い)



## 5. かぶと落のさっぱり煮

(材料 1人分)

| 【材 料】     | 1人分      |
|-----------|----------|
| ・かぶ       | 10       |
| ・生椎茸・人参   | 5・10     |
| ・ふき・こんにゃく | 5・10     |
| 薄口しょうゆ    | 3        |
| 甘味料・塩     | 1・0.2    |
| 水(和風だし)   | 40 (0.2) |

### ◆【作り方】

1. かぶは少し葉を残し、しいたけ、人参はイチヨウ切り、蒟蒻は手綱、落は筋を取り、それぞれ茹でておく。
2. 鍋に調味料をいれ、1から順番に煮る。  
(甘味料は、甘味度によって量を変えます。)

## 6. もやしとなばなのくるみマヨ和え (材料 1人分)

| 【材 料】      | 1人分   |
|------------|-------|
| ・もやし・しめじ   | 10・5  |
| ・なばな・くるみ   | 5・1   |
| 練り辛子・マヨネーズ | 0.5・3 |

カロリーーフマヨ

### ◆【作り方】

1. もやしは根を取り、なばなは3cm長さに切る。しめじはほぐし、順番に茹でる。
2. 炒った刻みくるみ・辛子マヨネーズで和える。



## 7. 春野菜たっぷり味噌汁 (1人分)

| 【材 料】        | 1人分  |
|--------------|------|
| ・豚肉 ・酒       | 10・1 |
| ・にんじん・大根     | 5・10 |
| ・新ごぼう        | 5    |
| ・小ねぎ(かぶの葉)   | 0.5  |
| だし汁(かつお・こんぶ) | 150  |
| 淡色辛みそ        | 10   |

### ◆【作り方】

1. 豚肉は3cm長さに切り、酒をふる。大根、人参はイチヨウ切り、ゴボウは斜め薄切り、小ねぎは小口切り。
2. 鍋に油、肉、1を炒める。だし、野菜を入れ煮る。
3. みそを入れ、器に盛り小ねぎを振る。



## 8. キウイとマンゴーのフラマンジュ (材料1人分)

| 【材 料】         | 1人分      |
|---------------|----------|
| ゼラチン・水        | 1・5      |
| ・低脂肪乳         | 60       |
| ・コーンスターチ      | 3.5      |
| ・甘味料(糖質0マービー) | 6        |
| ・生クリーム        | 15       |
| バニラエッセンス      | 0.1      |
| キウイフルーツ       | 1        |
| 苺・マンゴー        | 10/10    |
| ミントの葉         | 0.1 (1枚) |

### ◆【作り方】

1. ゼラチンと水を合わせ、ふやかしておく。キウイは粗く刻む。苺とマンゴーは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に牛乳とコーンスターチ、甘味料を入れる。とろみがついたら火を止め、1のゼラチンを加える。
3. 生クリーム、バニラエッセンスを入れる。型に入れ



昼食エネルギー 593 kcal (1日の約1/3量) 塩分3.4  
たんぱく質 28.5g  
デザートエネルギー 123 kcal 炭水化物11.3g