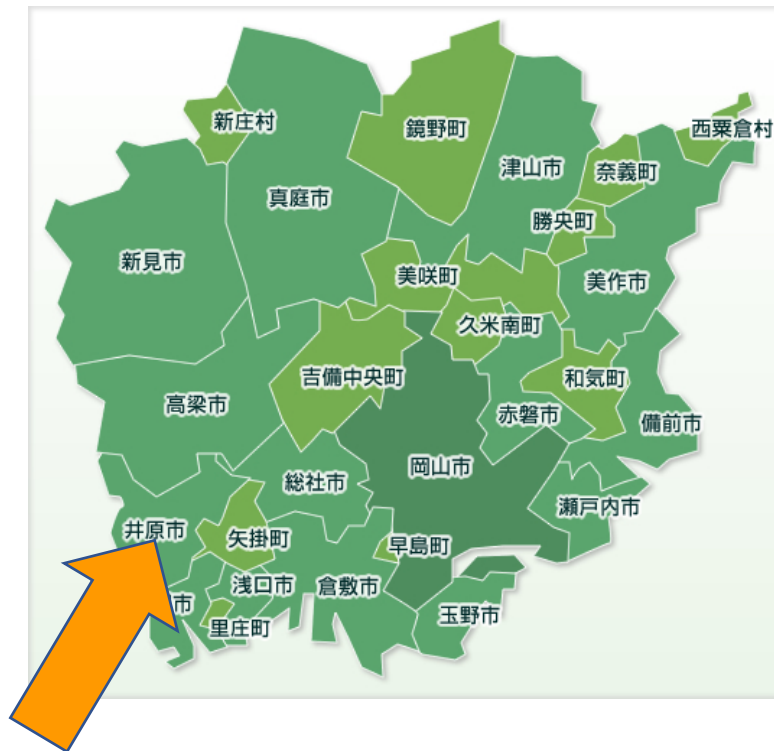


336-B 地区

糖尿病食～地産地消 レシピ

＊明治ごんぼう

井原市芳井町の北東部明治地区は、標高 400 メートルの高原地帯にあり、「明治ごんぼう」の産地として知られています。この地区の土壌は粒子の細かい赤土で、手で握るとぎゅっと固まるような粘土質が特徴です。そのためこの牛蒡は、味と香りが大変よく、また肉質が緻密なことから歯切れも良いため、中四国地域の多くの市場に出荷され、消費者から“とてもおいしいごぼう”として人気が高いのが特徴です。



きんぴらごぼう

✽材料(4人分)

- ・ごぼう…200g
- ・にんじん…80g(1/2本)
- ・ごま油…8g(小さじ2)
- ☆しょうゆ…20g(大さじ1強)
- ☆酢…8g(小さじ1 1/2)
- ☆水…20g(大さじ4)
- ☆ラカント…8g(小さじ2)
- ・ごま…4g

✽作り方

- ① ごぼう、にんじんを細切りにする
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、①をしんなりするまで中火で炒める
- ③ ☆を混ぜ、②に入れる
- ④ ③の水気がなくなるまで炒める
- ⑤ ごまをまぶして盛り付ける

エネルギー	80kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.6g
炭水化物	10.2g
食塩相当量	0.7g



鯖の和風ソースかけ

✧材料(4人分)

・鯖…4切れ

・しめじ…160g(1/2 株)

・玉ねぎ…80g(1/2 個)

・油…2g

☆水…280ml

☆しょうゆ…28g(大さじ 1 1/2)

☆ラカント…20g

☆顆粒和風だし…4g

◎片栗粉…12g(大さじ 1 1/3)

◎水…大さじ 1

・おろししょうが…2g

✧作り方

- ① ソースを作る。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石突きを落としばらす
- ② 熱したフライパンに油をひき、しめじと玉ねぎをしんなりするまで炒める
- ③ ☆を鍋に入れ沸騰させ、火を止める
- ④ ◎を混ぜたものを③にいれ、混ぜる
- ⑤ ④を再び火にかけ、とろみがついたら②を入れる
- ⑥ 鯖を焼く～フライパンにアルミホイルを敷き、その上に鯖をのせる
- ⑦ 中火で焼き、下が白っぽくなったら水(分量外)をいれ蒸し焼きにする
- ⑧ 3～5分たったら裏返し、焼き目をつける
- ⑨ 焼き目がついたら⑧と⑤を皿に盛り付ける

(一人あたり)

エネルギー	184kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	9g
炭水化物	6g
食塩相当量	1.3g



*ほうれん草蒸しパン

☆材料(4人分)

- ・小麦粉…60g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・ラカント…24g
- ・バター…4g
- ☆卵…1個
- ☆牛乳…40ml
- ☆はちみつ…8g(小さじ1強)
- ☆ほうれん草…40g

☆作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、ラカントを量り、混ぜてふるう
- ② バターは電子レンジで溶かす
- ③ ほうれん草は柔らかくなるまで茹でる
- ④ ☆をミキサーに入れ攪拌する
- ⑤ ①に②と④を入れて混ぜる
- ⑥ ⑤をカップに入れる
- ⑦ ⑥を蒸し器に入れ10分ほど蒸す

(一人あたり)

エネルギー	110kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.8g
炭水化物	16.3g
食塩相当量	0.3g

