

## 宮城野糖尿病教室 レシピ

〔各料理の材料の分量は正味です調理する際には皮、骨、茎などの捨てる部分の分量を10%くらい足してご用意ください〕

### ☆なすと長芋の冷やしそば

材料	分量 (1人分)
干しそば	60g
なす	70g
長いも	60g
削り節	0.5g
大葉	1枚
みょうが	半個
ゆで卵	半個
そばつゆ	
だし汁	70cc
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

指示カロリーが1200, 1400の方はそばを40gにするか長いもとカボチャをやめます

#### <作り方>

1. だし昆布、鰹節でだし汁をとり、砂糖、しょうゆを入れてひと煮立ちしたら火からおろし、さましておきます
2. なすは洗ってへたを切り、ラップで包んで電子レンジに柔らかくなるまでかけ、さましてから縦に8つに切ります
3. 長いもは皮をむき、ビニールの袋に入れて叩いて荒く砕く
4. 大葉とみょうがはせん切りにして水にさらし、アクを抜いて水気を切っておきます
5. 卵は水から入れて沸騰したら8分煮たてて取り出します卵がさめたら殻を剥いて縦半分に切っておきます
6. 干しそばをたっぷりの湯でゆで、水気を切って皿に盛り、ゆで卵と薬味、削り節をのせ、そばつゆを添えます。

### ☆厚揚げとキャベツの味噌炒め

材料	分量 (1人分)
厚揚げ	30g
豚もも肉	30g
キャベツ	50g
赤ピーマン	10g
ごま油	1g
にんにく	少々
しょうが	少々
ねぎ	5g
豆板醤	少々
みそ	5g
みりん	2g
酒	4g

1. 厚揚げは沸騰した湯にさっとくぐらせて油抜きをし、食べやすい大きさにきっておきます
2. キャベツは大きめに赤ピーマンはせん切りねぎは斜め薄切りしょうが、はせん切りにんにくは薄切りにします
3. 調味料を合わせておきます
4. ごま油を熱して、薄切りのにんにく、せん切りの生姜ねぎを炒め、豚肉を入れて炒めます
5. キャベツ、ピーマンを入れ、さっと炒め、油がまわったら厚揚げと、調味料を入れて強火で炒めます

### ☆かぼちゃのミルク煮

材料	分量 (1人分)
カボチャ	45g
牛乳	60g

#### <作り方>

1. かぼちゃは食べやすく切ります
2. 鍋に牛乳とかぼちゃをいれ、ひたひたになるまで水を足して柔らかくなるまで煮ます

※主治医の指示カロリーが1600の方の1食分を目安としています。