

# ◎糖尿病予防◎～血糖値を上げない食べ方～

☆稲敷市食生活改善推進員協議会☆

## 牛肉の網焼き

材料 4人分

牛もも焼肉用	240g
塩	小1/5
こしょう	少々
大根	400g
酢	大さじ1
醤油	大さじ1

青じそ	4枚
みょうが	2ヶ
サラダ菜	8枚
ミニトマト	8ヶ
レモン	1/2ヶ

### 作り方

1. 牛肉は1人4～5切れほどに切り、塩・こしょうをふる。
2. 大根はすり下ろし軽く汁を絞る。  
青じそ・みょうがは千切りにする。  
トマトとレモンはくし形に切る。
3. 大根と調味料(酢・醤油)を加え混ぜ、  
青じそ・みょうがも加え合わせておく。
4. 熱した焼き網(またはフライパン)で牛肉の両面を焼く。
5. 器に盛り、肉の上に(3)のおろし大根をのせ、  
サラダ菜・トマト・レモンを添える。



## ところてんサラダ

材料 4人分

ところてん	1P
きゅうり	1本
スプラウト	1P
みょうが	1ヶ
パプリカ黄	1/4ヶ
アボカド	1/2ヶ
ハム	2枚

酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4
醤油	小さじ1/2

### 作り方

1. ところてんはザルにあげて水けをきる。
2. きゅうり・ハム・パプリカは千切りにする。
3. みょうがも千切りにし、スプラウトは根を除き、  
水にさらして水けをきる。
4. アボカドは食べやすい大きさに切る。  
(色がすぐ変わるので、盛りつけ寸前に切る。)
5. ボールに調味料(酢・砂糖・酒・醤油)を入れ  
混ぜ合わせ、切った野菜・ハムを加えて和える。
6. 器に盛り付けし、アボカドを散らす。



# おからの甘酢あえ

材料 4人分

おから	80g
生姜	1片
だし	60cc
酢	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/5

むきえび	100g
きゅうり	1/2本
きくらげ	2g
酢	小さじ1
塩	小さじ1/5

## 作り方

1. フライパンにおからを入れて、弱火にかけてさらさらになるまでから煎りする。
2. 冷めたら調味料(生姜・だし・酢・砂糖・塩)を加え混ぜる。
3. えびは熱湯で茹で半分に切る。きゅうりは蛇腹切りに切れ目を入れて1~2cm幅に切る。きくらげは水に戻して食べやすい大きさに切りサッと茹で冷ましておく。
4. (3)の(えび・きゅうり・きくらげ)に酢・塩を混ぜ、(1)のおからを加え混ぜ全体をさっくりと混ぜ合わせる。



## 1人分の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
牛肉の網焼き	157kcal	13.0g	8.1g	6.5g	2.0g	1.0g
ところてんサラダ	69kcal	2.8g	4.7g	3.3g	1.7g	0.9g
おからの甘酢あえ	53kcal	6.1g	0.9g	4.7g	2.8g	0.8g
ご飯130g	218kcal	3.3g	0.4g	48.2g	0.4g	0.0g
合計	497kcal	25.2g	14.1g	62.7g	6.9g	2.7g

脂質比(食事摂取基準から20~40%)→25.5%



私たちの健康は私たちの手で  
稲敷市食生活改善推進員協議会