

B. 糖尿病予防「食物繊維たっぷり！おでかけ健康弁当」

PRポイント	<p>糖尿病は食事だけでなく運動も大事なので、ピクニックなどを想定したおでかけ弁当を作りました。時短で作れるように簡単な行程で、全粒粉パンやトマト、たまねぎなど血糖値を下げる食材を選ぶ工夫をしました。また食物繊維を8g摂取できます。</p> <p>エネルギーや脂質などの栄養素は日本糖尿病学会推奨範囲を目指しました。</p>			
献立名	材料名 (1人分)	分量 (g)	作り方 ※ 野菜を使った料理のみ記載。	
パン	全粒粉パン	68	きんぴらごぼう	
きんぴらごぼう	人参	20	① ごぼうと人参を細切りにし、ごぼうは水にさらしておく。	
	ごぼう	40		② フライパンに油を入れ、ごぼうと人参を炒める。
	こんにゃく	20		
	サラダ油	2		
	ごま油	2	生野菜	
	濃口醤油	3	① トマトは輪切りし、レタスは適当な大きさにちぎる。	
	グラニュー糖	5	オニオンスープ	
	酒	7		
生野菜	トマト	56	① 玉ねぎは薄くスライス、じゃがいもは適当な大きさに切り、耐熱容器に並べ軽くラップする。	
	レタス	34		
サラダチキン	鶏むね肉	70	② レンジで柔らかくなるまで加熱する。じゃがいもは細かくつぶす。	
	グラニュー糖	4		③ フライパンに玉ねぎを入れ、加熱する。
	ニンニクチューブ	0.3	④ 水、牛乳、じゃがいも、コンソメ顆粒、こしょうを入れ、ひと煮立ちさせる。	
	ミックスハーブ	0.3		
	レモン汁	5		
	バルサミコ酢	2.2		
オニオンスープ	こしょう	少々		
	乾燥パセリ	少々		
	玉ねぎ	50		
	コンソメ顆粒	0.8		
	水	90		
	牛乳	110		
	じゃがいも	40		

使用野菜の重量 194g