



牛乳きなこ団子

材料（2人分）

牛乳	120cc
片栗粉	17g
砂糖	15g
きなこ	7.5g



作り方

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ火にかける
- ② よく混ぜながら中火で加熱し、とろみが出てきたら火を小さくし、よく混ぜる。
- ③ 火を止めて粗熱が取れたら 12 等分にし、きなこをまぶす。



とろみが出始めると固まるまでは早いので鍋から目を離さないようにしましょう

一人当たり栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
鮭と卵のちらしずし	361	17.7	5.5	40	0.5
いろどり肉巻き	128	9.4	3.6	43	0.9
あおさときのこの味噌汁	24	2.5	0.8	18	0.9
牛乳きなこ団子	116	3.2	3.1	73	0.1
合計	629	32.8	13.0	174	2.4

新規会員募集中！ 志摩市食生活改善推進協議会では、一緒に活動する仲間を募集しています。会員になるには、市が実施する「食育ボランティア養成講座」を受講する必要があります。志摩市食生活改善推進協議会や、このレシピに関することは志摩市健康推進課までお問い合わせください。
TEL：0599-44-1100 FAX：0599-44-1102



しょくかい
食改さんのレシピ⑥

志摩市
志摩市食生活改善推進協議会

糖尿病予防料理レシピ

食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動する食育ボランティア団体です。例年、志摩市からの委託事業として様々な料理教室を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない状況が続いています。料理教室は実施できませんが、皆さんに健康的な食生活をしてほしい！という思いから、レシピを配布することにしました。おうち時間が増えて料理を作ろうかな、と思っている人、毎日の献立に悩んでいる人など、ご活用いただければと思います。今回のレシピは「糖尿病予防レシピ」です。糖尿病予防ではエネルギーや塩分のとりすぎに注意します。通常、味がついたご飯は全体の塩分が高くなってしまいますが、今回は減塩のちらしずしを紹介します。組み合わせるおかずも塩分控えめになっています。

☆鮭と卵のちらしずし

☆いろどり肉巻き

☆あおさときのこの味噌汁

☆牛乳きなこ団子



----- 切りとり -----

～アンケートにご協力ください～（裏面の感想もご協力お願いします）

R1. 糖尿病

あなたは **～19歳 20～29歳 30～39歳 40～49歳 50～59歳 60歳～**

① 食生活改善推進協議会を知っていますか。

料理教室等の事業に参加したことがある 名前は知っている 知らない

② このレシピはどこでもらいましたか。 **スーパー 市役所・保健センター 市役所ホームページ**

③ このレシピの料理を作りましたか。 **作ってみた 作ってみようと思う 作ろうとは思わない**

→作ってみようと思う・作ってみた人にお伺いします。

どの料理を作りましたか(作ろうと思っていますか)()

→作ろうとは思わない人にお伺いします

それはなぜですか()

④ 今後もこのようなレシピがほしいと思いますか。 **ほしい いない**



鮭と卵のちらしずし

材料（2人分）

米	120g
（ごはん）	260g
鮭	1切れ
酒	小さじ2
こしょう	少々
きゅうり	1/3本
卵	1個
青じそ	2枚
白ごま	小さじ1
A 酢	32cc
A 砂糖	大さじ1
A 塩	小さじ1/16
B 砂糖	小さじ1/3
B 塩	小さじ1/16
C 酢	小さじ1
C 砂糖	小さじ1/6



塩分が高くなりがちな味付きご飯を、薄味でおいしく！

作り方

- ① 鮭の切り身に酒とこしょうを両面にふりかけてフライパンで焼く。焼けたら身をほぐす。
- ② 卵はBを加えて溶きほぐしフライパンで薄焼きにし、飾り用に刻んでおく。
- ③ きゅうりは分量外の塩で板ずりし熱湯をかける。薄切りにしてCに漬けてからしぼる。
- ④ 青じそはせん切りにしておく。
- ⑤ あたたかいごはんAのすし酢を混ぜ、粗熱がとれたら白ごまをふりかける。
- ⑥ ⑤のすし飯を2等分して器に盛り、鮭、卵、きゅうりをのせ仕上げに青じそのせん切りを飾る。

----- 切 り と り -----

～このレシピのご感想をお聞かせください～

作ってみた、食べてみた感想、レシピを見た感想など、たくさんのご意見をお待ちしています！
（裏面のアンケートにもご協力お願いします）

感想・アンケートは健康推進課（保健センター）か、レシピを設置しているスーパーの回収BOXに提出してください。感想・アンケートの内容は今後の事業の参考にさせていただきます。



いろいろ肉巻き

材料（2人分）

豚薄切り肉	65g
こしょう	少々
もやし	1/3袋
にんじん	1/6本
小松菜	1/6束
レタス	1枚
ミニトマト	2個
A しょうゆ	小さじ2
A はちみつ	小さじ2
A 酒	小さじ2
A みりん	小さじ2
油	小さじ1



作り方

- ① 豚肉を広げ、かるくこしょうをふる。
- ② もやしは洗って水気をきり、にんじんは4～5cmくらいのせん切りに、小松菜も4～5cmに切る。にんじんと小松菜はレンジは軽く加熱して冷ましておく。
- ③ ②を①で巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら合わせたAを入れ、程よいとろみがついたら食べやすい大きさに切って器に盛り、レタスとミニトマトを添える。



あおさときこの味噌汁

材料（2人分）

あおさ（乾燥）	2g
しめじ	1/10袋
えのきたけ	1/10袋
まいたけ	1/6袋
味噌	小さじ2
だし汁	1.2カップ
豆腐	20g



作り方

- ① あおさは洗って水気をきっておく。
- ② しめじ、まいたけは石づきを取りほぐしておく。えのきたけは石づきを取り1/3に切る。
- ③ 豆腐はサイコロ状に切る。
- ④ だし汁にきのこを入れ、煮立ったら豆腐、あおさを入れ、味噌を溶かして軽く混ぜる。