

岡崎げんき館市民会議 栄養サポート部会

栄養ステーション

「糖尿病対策！血糖値を上げない料理と講話」

2022年9月18日（日）

《メニュー》

- ・血糖値に優しくてうまい！
ボリュームたっぷりトマタマ丼
- ・皮まで野菜餃子
- ・糖の吸収を遅らせる中華スープ
- ・低カロリーー甘味料を使った杏仁豆腐



1 血糖値に優しくてうまい！ ボリュームたっぷりトマタマ丼

(材料：1人分)

ごはん…150g

トマト…100g (中玉 1/2 個)

塩・黒こしょう…各少々

オリーブ油…大 1/2

卵…2個

顆粒鶏がらスープの素…小さじ 1/4

ごま油…大 1/2

マヨネーズ…大 1/2

粉パセリ少々

(作り方)

- ① トマトはヘタを除き、皮つきのまま 8 等分のくし切りか、2～3cm 程度の角切りにする。
- ② 卵に調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、ごま油と顆粒鶏がらスープを入れ、菜箸で白身を切るようによく混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、フライパンにオリーブ油大さじ 1/2 を強火で熱し、トマトを並べ入れる。へらを使って一度返す程度で、出た水分が飛ぶまで 1～2 分程焼き、塩・黒こしょうをふる。
- ⑤ トマトを取り出し、卵液に加え、炒める前に合わせておく。ここで丼にご飯を盛っておく。
- ⑥ フライパンは一度きれいに拭き、フライパンにマヨネーズ大さじ 1/2 を入れて強火にかけ、トマトを加えた卵液を流し入れ、そのまま触らずに待つ。
- ⑦ 卵液の「ふち」がかたまり始めたら、へらで中心に向かって大きく手早く卵を寄せる。卵液が流れ出るので、同様に中央に寄せる。
- ⑧ ゆるい半熟状態になったら火を止めて粉パセリを振りかければ「トマたま炒め」の完成。これをご飯に載せれば「トマたま丼」の完成。



2 皮まで野菜餃子

(材料：3人分)

大根……4cm (150g)

片栗粉……適量

ごま油……大 1

鶏ひき肉……150g

長ねぎ……5cm

ニラ……1/3束 (30g)

塩・こしょう……少々

オイスターソース大 1/2

酒……大 1/2

A ごま油……小 1杯

しょうが(みじん)小 1 (3g)

片栗粉……小 1

酢醤油…適量

(作り方)

- ① 大根はスライサーで15枚に切り、残りは千切りにする。
 - ② 塩(分量外)を振って5分置き、しんなりしたら水気を取る。
 - ③ ニラ、長ねぎは。
 - ④ ニラ、長ねぎみじん切りぎ鶏ひき肉、に(A)を入れてよく混ぜる。
- 大根ののに片栗粉をまぶして④を包み、ごま油を引いて2分+5分



3 糖の吸収を遅らせる中華スープ

(材料 3人分)

オクラ……3本

モロヘイヤ……30g

乾燥わかめ……3g

豆腐……90g

しょうが……3g

鶏がらスープの素…6g

水……450ml

(作り方)

- ① モロヘイヤは細かく刻み、オクラは小口切りにする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素としょうがを入れて火にかけ、さいの目に切った豆腐と①を入れる。
- ③ モロヘイヤ、オクラに火が通ったら、乾燥わかめを加え一煮立ちさせて完成。



4 低カロリー甘味料を使った杏仁豆腐

(材料：5個分)

おいしい牛乳 400ml

水 100ml

パルスイート 10g

ゼラチン 4g

アーモンドエッセンス少々

〔シロップ〕

水 75ml

ラカント 30g

(作り方)

- ① 鍋に水と粉寒天、パルスイートを加えて煮、粉寒天を溶かしきる。
- ② ボウルに杏仁霜を加え、牛乳を少しずつ混ぜ入れながら全量加える。
- ③ 粉寒天を溶かした鍋に牛乳と混ぜたアーモンドエッセンスを加え、沸騰するまで加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めてシロップを注いで完成
- ⑤ 菱形に切ると本格的な杏仁豆腐に見える。あればクコの実を飾る。

