

旬の夏野菜でおいしく、糖尿病予防

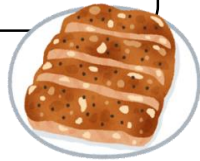
筑西市食生活改善推進員協議会中央研修会（第2回）

令和4年7月1日（金）

☆ 鶏肉のごまゲリル焼き

材料 2人分

鶏もも肉	1枚140g	
A	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	しょうが汁	小さじ1
	いり白ごま	小さじ1
オクラ	4本	
ミニトマト	4個	



作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。
Aに10分以上つける。
- ② ①を魚焼きグリルで両面色よく焼き、中まで火を通す。
ごまをふり、軽く焼く。（フライパンでも可）
- ③ 器に盛り、茹でたオクラとミニトマトを添える。

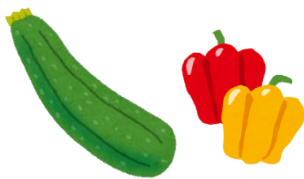


熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
158kcal	12.7g	10.7g	34mg	0.8g	1.0g

☆ スッキーニのトマト煮

材料 2人分

ズッキーニ	1/2本(150g)	
赤ピーマン	1/4個(40g)	
黄ピーマン	1/4個(40g)	
A	トマトケチャップ	大さじ2(30g)
	オリーブオイル	小さじ2(8g)
	塩・こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1(2g)	



作り方

- ① ズッキーニとピーマンは2cm角に切る。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、Aを加えて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
ラップをはずし上下を返して混ぜる。野菜の硬さを見て、加熱時間を調節する。
- ③ 器に盛り、粉チーズをかける。

★ 仕上げにパセリのみじん切りをふってもよい。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
80kcal	2.0g	4.4g	35mg	1.9g	0.5g

☆ ごはん 120g

熱量	たんぱく質	脂質
187kcal	3.0g	0.4g
カルシウム	食物繊維	塩分
4mg	1.8g	0g

1食分の栄養価

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
425kcal	17.7g	15.5g	73mg	4.5g	1.5g