

栄養から高血糖予防について考える

照り焼きチキンアボカドソース			主 菜	4人分
鶏もも肉(皮・脂なし)240g	}	一口大のそぎ切りにし しょうをふっておく	《作り方》	
こしょう 少々			① フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を色よく焼き①をからめる。	
サラダ油 小さじ1			② ボールに②を合わせソースを作る。	
① しょうゆ 大さじ1			③ 器にベビーリーフをしき①のをせ、②のソースをかけ	
① みりん 大さじ1			トマトを添える。	
アボカド(完熟) 1/2個			※アボカドソースにレモン汁を少し加えると変色を防ぎます。	
絹ごし豆腐 1/4丁				
② マヨネーズ 大さじ1				
ねりわさび 小さじ1				
こしょう 少々				
トマト 中1個	8等分のくし形切り			
ベビーリーフ 60g				

切干し大根のカレー炒め			副 菜	4人分
切干し大根	20g	水でやわらかくもどして 食べやすい大きさに切る	《作り方》 ① 鍋にサラダ油を熱し、切干し大根、にんじん、しめじの順に炒め、①を入れて煮る。 ② 汁気がなくなったらピーマンを加え、火が通ったら盛り付ける。	
にんじん	60g	拍子木切り		
しめじ	50g	小房に分ける		
ピーマン	中1個	細切り		
サラダ油	大さじ1/2			
① { 水 しょうゆ みりん カレー粉	{ カップ1/2 小さじ2 小さじ1 小さじ1	} 混ぜ合わせる		

変わりのっぺい汁			副 菜	4人分
里芋	2個	皮をむき、いちょう切り	《作り方》	
こんにゃく	40g	短冊切りにし、ゆでる	① 鍋に「だし活昆布水」を入れ火にかけ、沸騰直前に取り出す。(取り出した昆布は適宜な大きさに切る)	
玉ねぎ	60g	1cmの角切り		
ごぼう	40g	小口切り		
生しいたけ	1枚	細切り	② ①にねぎ以外の材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。	
ふかし	40g	あられ切り		
だし活昆布水	カップ3	昆布4cm角を水に浸けておく	③ ②に④を入れ、味を整えて⑤でとろみをつけ、ねぎと①の切った昆布を加えて火を止める。	
④塩	小さじ1/5	} 水溶きしておく		
しょうゆ	小さじ2			
⑤かたくり粉	小さじ2			
水	小さじ2			
ねぎ	20g	小口切り		