

# ♪おすすめ献立♪

～旬の食材で血糖値の上昇を抑えましょう～



## あんかけきのこそば

材料	2人分	
そば(乾麺)	160g	
※	だし汁	600cc
	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ4
しめじ	1/2袋	
しいたけ	2個	
えのき	1/2袋	
油揚げ	1枚	
★片栗粉	大さじ2	
★水	大さじ4	
ネギ(春菊、ほうれん草など)	適宜	
おろし生姜	適宜	

作り方 1人分カロリー:約410kcal 塩分:1.8g(汁は2/3残す場合)

- ① そばは、袋の表示時間よりやや硬めに茹でておく。
- ② ※を沸騰させ、そばつゆを作っておく。
- ③ きのこと類は良くほぐし、適当な大きさに切る。油揚げは、細切りにしておく。
- ④ ②のそばつゆに③のきのこ類、油揚げを入れてさっと煮る。
- ⑤ 良く混ぜた★を④のそばつゆの中に、お玉でよくかき混ぜながら入れ、再度沸騰させトロミを付ける。
- ⑥ お椀に、湯を切ったそばを入れて、⑤のそばつゆをたっぷり注ぐ。最後にネギやおろし生姜、(茹でた青菜など)を添えて完成！

そばは生めんを使っても良いです！きのこ類も旬の物(舞茸や松茸でも)を沢山入れて、お好みのだし汁に仕上げてください(\*^\_^\*)きのこ類やそばは、血糖値を上げにくい食材です！

## 長芋豆腐のグラタン

材料	2人分
豆腐	1/2丁
長芋	1/2本
卵	1個
麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ1.5
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個
しめじ(きのこ類)	1/3パック
ほうれん草	1/2束
塩こしょう	適宜
とろけるチーズ	2枚
刻み海苔	適宜

作り方 1人分カロリー:310kcal 塩分:1.8g

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで2分加熱し、水切りをし、崩しておく。
- ② 長芋は皮をむいてすりおろし、①の豆腐と卵、麵つゆを合わせておく。
- ③ ベーコン、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草は適当な大きさに切り、フライパンで炒め、塩こしょうで味をつける。
- ④ ③をグラタン皿にいれ、②のソースを流し、とろけるチーズを乗せ、200度のオーブンで20分焼く。程よい焦げ目がついたら、完成！  
※ お好みに刻み海苔をトッピングすると風味が増します！

豆腐→豆乳でもできます。中に入れる野菜類は春菊、ブロッコリー、カブなどアレンジしてみてください！

## 寒天のプリン

材料	小カップ10個分
●粉寒天	2g
●牛乳	400ml
全卵	1個
砂糖	50g
★牛乳(生クリーム)	100ml
バニラエッセンス	少々

作り方 1人分カロリー:約60kcal

- ① ボウルに卵を割り、砂糖を加えて混ぜる。(泡立てないように)
- ② 鍋に●の粉寒天と牛乳を入れ、混ぜながら沸騰させ、弱火にし、約2分加熱する。
- ③ ①の卵に②の牛乳をすこしずつ混ぜながら加える。
- ④ ★の牛乳(生クリーム)を③のボウルに加えて混ぜ、最後にバニラエッセンスを加える。
- ⑤ 漉しながら、器に入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やして完成。  
※お好みにキャラメルやメープルシロップなどをかけるとさらに美味しく食べられます！

寒天で固めているので、蒸して作るプリンのように手間がかからず、簡単にできます！同時に寒天の食物繊維も摂る事ができます(\*^\_^\*)

