

令和 7 年度 川俣町健康普及料理教室

食物繊維たっぷり！胃腸も整えて高血糖予防をしよう

エネルギー：612Kcal たんぱく質：23.1 g 脂質：22.4 g 糖質：77.0 g

食物繊維：7.6 g (1 食あたりの平均摂取量 5g) 塩分：2.3 g

【雑穀ご飯】 2 合分

米 2 合

雑穀米 1 包(30 g)



【貝だくさんワンタンスープ】 4 人分

1 人当たりの塩分 1.0 g

A ひき肉	48 g	チンゲン菜	90 g
A 長ネギ	26 g	まいたけ	60 g
A ショウガ	13 g	わかめ	2 g
A 醤油	小さじ 2/3	鶏がらスープの素	小さじ 2
餃子の皮	12 枚	醤油	小さじ 2/3
にんじん	90 g	あらびきこしょう	少々
しいたけ	100 g	水	1L
玉ねぎ	90 g		



《作り方》

- ① にんじんは皮を剥いて短冊切り、チンゲン菜は根元をとり葉を 4～5 cm、茎を 4～6 等分にする。しいたけは石づきを落とし、かさと軸を薄切りにする。
- ② 玉ねぎは皮を剥いて 1 cm 幅に切る。わかめは水で戻す。
- ③ A の長ネギはみじん切りにし、ショウガはすりおろす。A を混ぜ合わせる。
- ④ ③ のタネを餃子の皮にのせ、フチに水をつけて三角形に折り、貼り合わせ、12 個作る。
- ⑤ 鍋に水、にんじん、玉ねぎ、鶏がらスープの素を入れて沸騰させ、柔らかくなるまで煮る。にんじんが煮えたら、チンゲン菜の茎としいたけ、まいたけを入れて中火で 2 分ほど煮る。
- ⑥ チンゲン菜の葉、わかめを加えて火を通し、醤油とこしょうを加えて、味を整える。ワンタンは食べる直前に入れて、火を通す。

【厚揚げと野菜のオイスター炒め】 4 人分

1 人当たりの塩分量 0.8 g

厚揚げ	1.5 枚(200 g)	オイスターソース	24 g
豚こま肉	60 g	酒	小さじ 4
長ネギ	90g	片栗粉	大さじ 1
れんこん	70 g	水	80m l
にんじん	50 g	油	小さじ 2
ニンニク	9g		
ショウガ	5 g		



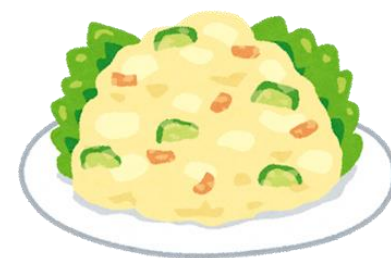
《作り方》

- ① ニンニクとショウガはすりおろして、長ネギの根を取り 1 cm 幅程度の斜め切りにする。
- ② れんこんは皮を剥いて薄めのいちよう切り、にんじんは皮を剥いて短冊切りにする。
れんこんは色が変わらないように水や酢水につけておく。
- ③ 厚揚げは縦 3 等分に切り、厚さ 1 cm 程度の薄切りにする。
- ④ フライパンに油をひき、ニンニク、ショウガを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら、れんこんとにんじんを入れる。
- ⑤ 豚こま肉を入れ、色が変わったら厚揚げと長ネギを入れて、さっと炒める。
- ⑥ オイスターソース、酒、水、片栗粉を入れてダマができないように混ぜ、
ふたをし、3～4 分程度軽く煮詰める。

【里芋のポテトサラダ】 4 人分

1 人当たりの塩分量 0.5 g

里芋	240 g	A マヨネーズ	32 g
ハム	2 枚	A 練りがらし	小さじ 1
キュウリ	100 g	A あらびきこしょう	適量
		A 塩	1 つまみ



《作り方》

- ① 里芋をきれいに洗い、皮に 1 か所切り込みを入れ、皮のまま柔らかくなるまで茹でる。
- ② ハムとキュウリをそれぞれ 1 cm 角程度のさいの目切りにする。
- ③ 里芋をザルにあけ、触れる程度に冷やし、キッチンペーパーで包みながら手で皮をむく。
- ④ 皮を剥いた里芋をさいの目切りにし、ハム、キュウリ、A と和える。