

令和7年度 川俣町健康普及料理教室

食物纖維たっぷり！胃腸も整えて高血糖予防をしよう

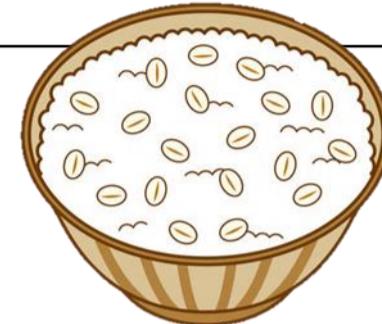
エネルギー：612Kcal たんぱく質：23.1 g 脂質：22.4 g 糖質：77.0 g

食物纖維：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)



【具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		



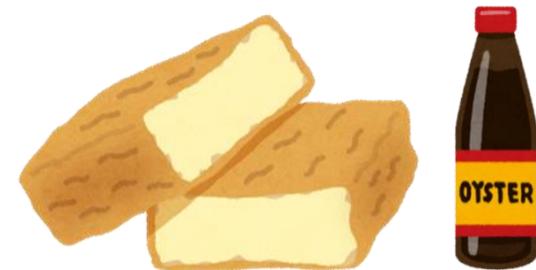
《作り方》

- 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4~5cm、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1cm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 0.8g

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



《作り方》

- ニンニクとショウガはすりおろして、長ネギの根を取り 1cm幅程度の斜め切りにする。
- れんこんは皮を剥いて薄めのいちょう切り、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。
- 厚揚げは縦3等分に切り、厚さ 1cm程度の薄切りにする。
- 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。
- 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。
- オイスターソース、酒、水、片栗粉を入れてダマができるないように混ぜ、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 0.5g

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



《作り方》

- 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。
- ハムとキュウリをそれぞれ 1cm角程度のさいの目切りにする。
- 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。
- 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。