



レシピ

2018.2.3 糖尿病教室



☆鶏肉（鮭）のパン粉焼き☆<材料 2 人分> ●作り方●

鶏もも肉（皮なし）	60 g
又は鮭切り身	60 g
塩	少々
こしょう	少々
マジックソルト	少々
パン粉	10 g
サラダ菜	10 g
レモン（輪切り）	2 枚

- ①鶏もも肉（又は鮭）は塩・こしょうをふり、下味をつける
- ②マジックソルトとパン粉を混ぜておく
- ③①に②をつけて、オーブンで 15 分～20 分焼く
- ④③が焼きあがったら、サラダ菜の上に盛り付け、レモンを添える



鶏肉の皮は剥ぎ、油を使わずオーブンで焼くことで、カロリーを抑えることができます。

☆スパニッシュオムレツ☆<材料 2 人分> ●作り方●

ほうれん草	30 g
ベーコン	10 g
しめじ	15 g
塩	少々
こしょう	少々
A 卵	1 個
生クリーム	小 2
牛乳	大 1 強
トマトケチャップ	小 2

- ①ほうれん草は 2 cm 幅で切り、ベーコンは 5 mm 幅で切る。しめじは手でほぐして洗っておく
- ②フライパンでベーコン、しめじ、ほうれん草の順に炒め、火が通ったら塩こしょうで味をつける
- ③A を混ぜ合わせ、②に流し入れる
火が通ったら盛り付け、ケチャップを添える



ベーコンの油を利用して炒めることで、油を使わずカロリーを抑えることができます。

☆切り干し大根のサラダ☆<材料 2 人分> ●作り方●

切り干し大根	8 g
コンソメ	少々
きゅうり	10 g
人参	10 g
コーン	6 g
糸寒天	0.2 g
A マヨネーズ	10 g
こしょう	少々

- ①切り干し大根は、コンソメを入れて茹でる
きゅうりと人参は千切りにする
糸寒天は 20 分水戻しをする
- ②ボウルに A と水気を切った①、コーンを入れ混ぜる



切り干し大根を少量のコンソメで茹でて、食塩を使わないことがポイントです。
マヨネーズは塩分の少ない調味料になります。

☆蓮根のマリネ☆<材料 2 人分> ●作り方●

蓮根	40 g
赤パプリカ	20 g
黄パプリカ	20 g
枝豆（冷凍）	10 g
A 穀物酢	大 1
塩	少々
甘味料	適量

- ①蓮根は 3 mm 幅の半月切りにし、熱湯でさっと茹でる
赤・黄パプリカは細切り、枝豆は熱湯でさっと茹でる
- ②ボウルに A を合わせ、水気を切った①を入れる
漬けて置き、味をなじませる



酢は塩分ゼロです。
酢の物は、おススメの減塩献立です。