

まごわやさしいこ 簡単レシピ

糖尿病専門  
医推奨！



「まごわやさしいこ」の合言葉に出てくる8つの食材を使った簡単レシピをご紹介します。料理をする時間がない方やあと一品ほしいときに参考にしてみてくださいね。

<p><b>ま:キムチ奴</b></p> <p>【材料】木綿豆腐75g キムチ20g こねぎ3g ごま油1g</p> <p>【作り方】 ①木綿豆腐は1/4に切る ②①に具材をのせ、ごま油をかける</p> 	<p><b>ご:みそ汁(ごま入り)</b></p> <p>【材料】乾燥わかめ0.5g 長葱20g みそ8g 水150g 粉末だし0.5g すりごま0.5g</p> <p>【作り方】 ①わかめは戻して水を切る ②長葱は斜め切りにする ③鍋に水と粉末だしを入れて一煮立ちさせ、長葱、わかめ、みそを溶き入れる ④仕上げにすりごまを入れる</p> 	<p><b>わ:オクラの塩昆布和え</b></p> <p>【材料】冷凍刻みオクラ50g 減塩塩昆布3g ごま油2g</p> <p>【作り方】 ①冷凍刻みオクラを自然解凍する ②①に減塩塩昆布、ごま油で和える</p> 
<p><b>や:梅きんぴら</b></p> <p>【材料】きんぴら用水煮(ごぼう・人参)60g 油2g 粉末だし0.5g 減塩醤油4g 砂糖1.5g 料理酒3g みりん3g 梅びしおチューブ3g</p> <p>【作り方】 ①きんぴら用水煮は水を切る ②鍋に油をしき、①を炒め、調味料を入れて炒める</p> 	<p><b>さ:鯖缶のアクアパッツァ風</b></p> <p>【材料】鯖の水煮缶60g ミニトマト4個 冷凍ブロッコリー4個 オリーブ油3g にんにくチューブ2g 白ワイン40g コンソメ1g アンチョビ(あれば)0.5g 塩胡椒 適量</p> <p>【作り方】 ①鍋にオリーブ油、にんにく、鯖缶(汁ごと)を炒める ②①に白ワイン、調味料、野菜を入れて数分煮る</p> 	<p><b>し:きのこの酒蒸し</b></p> <p>【材料】しめじ30g えのきたけ30g 料理酒3g しそ1枚 ポン酢3g</p> <p>【作り方】 ①きのこは軸を切る。 ②①に料理酒をふり、電子レンジ(600ワットで3分)で加熱する ③②にしそをのせ、ポン酢をかける</p> 
<p><b>い:こんにゃくのピリ辛炒め</b></p> <p>【材料】つきこんにゃく50g 唐辛子0.2g 醤油2g みりん2g ごま油2g 粉末だし0.5g</p> <p>【作り方】 ①つきこんにゃくは水を切る ②鍋にごま油をしき、材料と調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める</p> 	<p><b>ご:サーモンアボカド丼</b></p> <p>【材料】ご飯120g サーモン50g アボカド40g レモン汁(あれば)2g ごま油3g 砂糖0.5g 料理酒2g 醤油5g 柚子胡椒チューブ0.5g ごま0.5g 刻みのり0.5g</p> <p>【作り方】 ①材料を食べやすい大きさに切る ②①に調味料を10分ほど漬ける ③ご飯を盛り、②とごま、刻みのりをのせる</p> 	 

栄養価 (一人分)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
キムチ奴	73	5.6	4.2	2.9	0.4
みそ汁	26	1.4	0.8	3.6	1.3
オクラの塩昆布和え	41	1.8	2.1	4.2	0.5
梅きんぴら	71	1.0	2.1	11.2	0.8
鯖缶のアクアパッツァ風	215	16.8	9.9	9.0	1.3
きのこの酒蒸し	17	1.7	0.2	4.3	0.1
こんにゃくのピリ辛炒め	29	0.4	2.0	2.5	0.5
サーモンアボカド丼	383	15.9	13.2	48.8	0.9

生活の中で、身体を動かしましょう♪

