

日本大学食物栄養学科共同開発メニュー

いつものきんぴらにえのきをプラス！
食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにするよ！



麦入りごはん

1人分(150g)の栄養価

エネルギー	213kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.6g
炭水化物	48.3g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.4g

材料 3人分

米	1合
麦	60g
水	適量



1食分の栄養価

エネルギー	594kcal	炭水化物	79.7g
たんぱく質	25.3g	食塩相当量	1.9g
脂質	19.0g	食物繊維	8.8g

さわらの黒酢炒め

1人分の栄養価

エネルギー	187kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	7.9g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	1.0g

材料 2人分

さわら (70g)	2切れ
酒	小さじ2
塩、こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	60g
ピーマン	30g
黄パプリカ	30g
オリーブ油	小さじ1
★黒酢	大さじ1
★酒	小さじ2
★醤油	小さじ2
★砂糖	小さじ2

作り方

- ①さわらは水気をふき取り、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ②にんじんは厚いちょう切りに、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカは大きめの角切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒め、火が通ったら皿に取る。
- ④①に片栗粉をまぶし、③のフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ⑤③をフライパンに戻し、★を加えて少しとろみがつくまで煮立たせる。

豆腐の海苔和え

1人分の栄養価

エネルギー	111kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	6.5g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	2.2g

材料 2人分

木綿豆腐	200g
根深ねぎ	40g
ミニトマト	4個
いりごま	小さじ1弱
焼き海苔	2枚
★ごま油	小さじ1
★おろしにんにく	2g
★醤油	小さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は水気を切ってキッチンペーパーで包み、電子レンジで1分加熱する。
- ②根深ねぎはみじん切りにする。
- ③①をスプーンで崩しながら器に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。
- ④★を混ぜ合わせ、③にかける。
- ⑤④にごまをふり、ちぎった焼き海苔を散らす。

ごぼうとにんじんのピリ辛きんぴら

1人分の栄養価

エネルギー	83kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	4.0g
炭水化物	11.6g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	3.2g

材料 2人分

ごぼう	80g
にんじん	40g
えのき	20g
ごま油	小さじ2
★みりん	小さじ1と1/2
★醤油	小さじ1と1/2
★オイスターソース	小さじ1
★七味唐辛子	少々

作り方

- ①ごぼうとにんじんは細切りにする。えのきは4cm幅に切る。
- ②ごま油で①を炒め、火が通ったら★を加え味がなじむまで炒める。