



お好み焼き

弊社の男性スタッフが
作りました。



【材料（1人前）】

血糖値の高い方は赤字の部分に変えてください。

豚肉	50g
キャベツ	40g
長ネギ	30g
桜エビ(干)	3g
卵	10g
豆乳	15cc
小麦粉	9g
青海苔	0.5g
紅しょうが	2g
マヨネーズ	12g なし
お好みソース	6g
かつお節	1g

エネルギー	304kcal	(219kcal)
タンパク質	15.9g	(15.7g)
脂質	20.4g	(11.4g)
カリウム	375mg	(372mg)
リン	186mg	(182mg)
亜鉛	1.3mg	(1.3mg)
食塩	0.9g	(0.7g)

赤字は高血糖食

【作り方】

1. キャベツは千切り、小ネギは小口切りにし、ボールに野菜と桜エビ、卵、小麦粉、豆乳を入れてよく混ぜる。
2. フライパンに豚ロース薄切りを丸くなるようにおく。肉の上に生地を乗せて中火で加熱。
3. 蓋をして5分焼き、焼き目がついたら裏返してもう5分焼く。出来たらお皿に盛り、ソース、鰹節等をかけて出来上がり。



おからのサラダ

サラダは野菜だけじゃない
短時間で出来上がり！

エネルギー	146kcal	(104kcal)
タンパク質	5.4g	(5.5g)
脂質	11.0g	(6.1g)
カリウム	192mg	(191mg)
リン	69mg	(67mg)
食物繊維	5mg	(5mg)
食塩	0.8g	(0.9g)

赤字は高血糖食

【材料(1人前)】

血糖値の高い方は赤字の部分に変わります。

生おから	50g
きゅうり	20g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	12g ※
ハーフマヨネーズ	12g
こしょう	0.5g
塩	0.5g
米酢	5g

【作り方】

1. きゅうりはスライス又は細切りにする。
(塩水にはつけないので薄くスライスする。)
2. ボウルにきゅうり、ツナ缶汁ごと、胡椒、マヨネーズ、塩、米酢を入れて混ぜる。
3. おからも入れてさらに混ぜ、お皿に盛りつける。

牡蠣とブロッコリーのソテー

季節のカキで亜鉛の補給

季節を味わって！



エネルギー	215kcal	(186kcal)
タンパク質	11.0g	(5.5g)
脂質	7.2g	(6.1g)
カリウム	401mg	(400mg)
リン	179mg	(179mg)
亜鉛	11.0mg	(11.0mg)
食塩	1.4g	(1.3g)

赤字は高血糖食

【材料(1人前)】

血糖値の高い方は赤字の部分が変わります。

牡蠣	80g
ブロッコリー	50g
長ネギ	30g
胡椒	少々
酒	少々
小麦粉	5g
サラダ油	4g
バター	5g
醤油	3g

【作り方】

1. ブロッコリーは2cm位にカットする。長ネギは斜め切りにする。
2. 牡蠣は洗って水気を取り、胡椒をして小麦粉をつける。
3. フライパンに油を入れ熱してブロッコリーとねぎを炒める。次に牡蠣とバターを入れて炒める。
4. 牡蠣がふっくらしたら酒を回しかけ、胡椒、醤油を入れ、味を整えてお皿に盛りつける。



鮭の野菜ソース

野菜も一緒に彩り豊か！

私たちが作ってみんなで試食しました。美味しかったですよ。
是非お試しください。



エネルギー	192kcal	(151kcal)
タンパク質	14.4g	(14.4g)
脂質	11.9g	(6.9g)
カリウム	343mg	(343mg)
リン	175mg	(175mg)
ビタミンD	19.8mg	(19.8mg)
食塩	1.4g	(1.4g)

赤字は高血糖食

【材料(1人前)】

血糖値が高い方は**赤**の数量に合わせてください。

- 鮭(生) …… 60g
- 塩 …… 0.5g
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 1.5g(小 1/2)
- オリーブ油 …… 5g(小 1) **なし(ホイルで包む)**

(野菜ソース)

- 玉ねぎ …… 20g
- パプリカ …… 20g
- ピーマン …… 20g
- 塩 …… 0.5g
- こしょう …… 少々
- 醤油 …… 2g(小 1/2)
- オリーブ油 …… 4g

【作り方】

1. 鮭は水気を拭き取って塩、胡椒をし、小麦粉をまぶしてフライパンに油を入れて火にかけ、鮭を両面火が通るまで焼く。**高血糖食は、油で焼かずに、鮭をホイルに包んで焼きます。**
2. 野菜ソースの玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを千切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱して玉ねぎとパプリカ、ピーマンを炒め、塩、胡椒、醤油で味を整える。
4. お皿に1を盛り、3をかける。



すき焼風炒め

ボリュームたっぷり

メインになります！

エネルギー	396kcal	(353kcal)
タンパク質	13.3g	(13.3g)
脂質	25.9g	(23.9g)
カリウム	297mg	(297mg)
リン	135mg	(133mg)
亜鉛	3.7mg	(3.7mg)
食塩	1.4g	(1.4g)

赤字は高血糖食

【材料 (1人前)】

血糖値が気になる方は、赤の数量に合わせてください。

牛肩ロース薄切り・・・ 75g

玉ねぎ 30g

まいたけ 40g

はるさめ 15g **8g**

『調味料』

酒(大さじ 1/2 杯) 9g

しょうゆ(大さじ 1/2 杯) 9g

みりん(大さじ 1/2 杯) 9g

サラダ油 4g

ゴマ油 2g **なし**

小ねぎ 10g

【作り方】

1. 玉ねぎはスライス、まいたけは食べやすい大きさに分け、小ねぎは小口切りにする。
2. 春雨は 3 分くらい鍋で茹でておく。
3. フライパンに油を入れて熱し、牛肉を入れる。
4. 火が通ったら玉ねぎ・まいたけ・春雨を入れ、調味料を入れる。
5. 春雨が食べごろになったら仕上げにごま油を入れ、皿に盛りつけ小ねぎを散らす。