

## 糖尿病予防食（材料4人分）

～いろいろな食品を上手に組み合わせてバランスよく食べましょう～

豚ひき肉とえのきのハンバーグ			
食品名	数量	下準備	作り方
豚ひき肉	320g	A	1 ポールに豚肉とAを入れ、粘りが出るまで混ぜ、えのきたけ、白ねぎを加えて混ぜ合わせたら8等分にし、丸く平らにまとめる。
卵	1/2コ		
塩	小さじ1/6		
こしょう	少々		
えのきたけ	200g	石づきをとり、1cm長さに切る みじん切り	2 フライパンに油を熱して1を並べ入れ、中火でふたをして4～5分焼き、裏返して同様に焼く。
白ねぎ	50g		
油	小さじ1	合わせる	3 器にサラダ菜とともに盛りつけ、からししょうゆを添える。
しょうゆ	大さじ1と1/3		
練りがらし	小さじ1/2		
サラダ菜	8枚		

卵スープ（サンラータン風）			
食品名	数量	下準備	作り方
たまねぎ	70g	うす切り	1 鍋にバターとにんにくを入れて熱し、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイの茎を入れ、しんなりするまで炒める。
きくらげ（乾）	5g	戻して5mm幅に切る	
チンゲンサイ	150g	葉と茎に分けて5cm長さに切る	2 トマトを加えてさらに炒め、水、鶏ガラスープの素、チンゲンサイの葉を加えて煮る。
トマト	100g	2～3cmの角切り	
卵	2コ	溶きほぐす	3 レモン汁を入れて沸騰させ、卵を加えて軽く混ぜたら、塩、こしょうで味を調える。
水	カップ3		
鶏がらスープの素	小さじ2	みじん切り	4 器に盛り、パセリを散らす。
にんにく	10g		
バター	小さじ2		
レモン汁	大さじ1		
塩	小さじ1/6	みじん切り	
こしょう	少々		
パセリ	少々		