



血糖値を下げて アンチエイジングレシピ

関東百貨店健康保険組合 健康管理部
レシピ作成 管理栄養士 望月桃子
問合せ先 ☎ 03-3833-6143

※) 大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カップは200ml

ハンバーグ カロリーハーフ

1 人分：エネルギー：174kcal 炭水化物：6.4g タンパク質：15.4g 脂質：9.8g
食物繊維：2.1 g 食塩：1.1g

★材料：2 人分

*ハンバーグ

牛ひき肉（赤身）	120g
えのきだけ	1 袋（100g）
溶き卵	1/2 個分
塩	小さじ 4 分の 1
こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1



*ソース

水	大さじ 1
バルサミコ酢	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1

*付け合わせの野菜

レタス、トマト、
ゆで野菜などお好みで
50～100g

★作り方

- 1) えのきだけは頭のほうからひき肉になじむように細かく刻み、最後に根元を落とします。かたまりはよくほぐします。
盛りつけ皿に野菜を盛りつけておきます。
- 2) ハンバーグの材料をボウルに入れ、粘り気が出るまで手でよく練り混ぜます。4 等分にして、両手のひらに打ちつけるようにして軽く空気を抜き、楕円形に丸めて中央を軽くくぼませます。
- 3) フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れてハンバーグを並べ、こんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱めの中火で中心に火が通るまで 5～6 分、蒸し焼きにします。焼けたらお皿に盛りつけます。
- 4) ハンバーグを焼いたフライパンにソースの材料を入れ、底をこそげるようにして混ぜながら煮立たせ、とろみがついたらハンバーグにかけます。（ハンバーグを焼いた後のフライパンに脂が多く残っているようなら、キッチンペーパーで適宜、取り除きます。）

ツーステップサラダ

1 人分：エネルギー：63kcal 炭水化物：6.1g タンパク質：5.2g 脂質：2.5g
食物繊維：2.3g 食塩：1.1g

★材料：できあがり量 約 500g (2 人分×2 回)

水菜 (又はキャベツなど) 180 g
きゅうり 1 本 (約 130g)
人参 1/2 本 (約 70g)
パプリカ 1/2 個 (約 60 g)
ツナ (スープ煮) 缶 1 個 (内容量約 80g)

これで 160 g
くらい。

*調味料

塩	小さじ 1
こしょう	少々
酢	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 2
粒マスタード	小さじ 1



★作り方

- 1) 野菜を刻む横から大きめのボウルに入れていきます。
水菜は 4cm 長さ、きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り、人参は 4cm 長さくらいの千切り、パプリカは縦薄切りにします。
塩を加えて、手でやや力強く全体をつかむようにして混ぜます。
- 2) ここにツナ缶をスープごと加え、残りの調味料を加えて全体を混ぜてなじませます。

♪切って混ぜて出来上がり！

味付けがシンプルなので、季節や好みで野菜の組み合わせを変え、ツナ缶をゆで卵やスモークサーモン、蒸し鶏などにすると、味や色どりのバリエーションがいくらでも広がります。

多めに作って冷蔵庫に入れておくと、朝食に、お昼に、お弁当にと重宝します。

キャベツのオイスターソース炒め

1 人分：エネルギー：60kcal 炭水化物：8.2g タンパク質：2.0g 脂質：2.2g
食物繊維：1.8g 食塩：1.2g

★材料：2 人分

キャベツ 200g
ごま油 小さじ 1

*調味料（合わせておきます）

{ オイスターソース 大さじ 1
日本酒 大さじ 1/2
塩・こしょう 少々

*水溶き片栗粉

{ 片栗粉 小さじ 1
水 小さじ 1

★作り方

- 1) キャベツは 4～5cm 角ほどの大きさに切ります。軸のところはななめ薄切りにします。
- 2) フライパンにごま油を熱し、キャベツを中火で炒めます。キャベツが少ししんなりしてきたら、合わせ調味料を加えて全体を混ぜ、水溶き片栗粉でまとめて火を止めます。

♪おいしく作るコツは、
さっと炒めて、
さっと合わせること。
ゆめゆめ、
炒めすぎませんように。



白だしの袋漬け

1 人分：エネルギー：43kcal 炭水化物：8.2g タンパク質：1.1g 脂質：0.1g
食物繊維：0.7 g 食塩：1.4g

★材料：作りやすい分量

＊袋漬けの素（蓋つきのあき瓶などに合わせておきます）

白だししょうゆ	150ml
みりん	50ml
酢	小さじ 1

漬物にしたい季節の野菜	300g
塩	小さじ 1/2
袋漬けの素	大さじ 2

★作り方

- 1) 野菜を食べやすい大きさに切ってビニール袋の中に入れます。
塩を加え、ビニール袋の中に空気が入るようにして口を閉じ、しゃかししゃかと振って、野菜と塩をなじませます。
- 2) 袋漬けの素を加えて袋の外から軽くもみ、空気を抜くようにして軽く口を縛ります。15 分ほどして、もう一度空気を抜くようにして、今度はしっかりと口を縛って、冷蔵庫に半日以上入れておきます。

♪急ぎたい時は、野菜に塩を手でしっかり揉み込んで、袋漬けの素を加えて重石をする、または手で力強くさらに揉み込むとすぐ食べられます。
野菜は単品でも、数種類を組み合わせてもおいしいです。



野菜のコンソメスープ

1 人分：エネルギー：65kcal 炭水化物：8.5g タンパク質：7.3g 脂質：0.6g
食物繊維：1.9g 食塩：1.6g

★材料：2 人分

玉ねぎ	1/4 個（約 60g）
青梗菜	120g
トマト	小 1 個（約 140g）
冷凍シーフードミックス	70g
コンソメキューブ	1 個（5g）
水	300ml
塩・こしょう	少々

★作り方

- 1) 玉ねぎは縦に薄切り、青梗菜は 3cm 長さ、トマトは 2cm 位の角切りにします。シーフードミックスはザルに入れてさっと水で洗います。
- 2) 鍋に水と玉ねぎを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして玉ねぎが透き通るまで煮ます。煮えたらトマト、青梗菜、シーフードミックス、コンソメキューブを加えて中火にし、沸騰したら火を弱めて塩・こしょうで味を調えます。

♪このスープは“ツーステップサラダ”と同じくシンプルなので、野菜の組み合わせやたんぱく質食品を変えるとバリエーションが広がります。水の代わりに、トマトや野菜の 100%ジュース、トマトの水煮缶などもお勧めです。



おからのチーズケーキ

1 人分：エネルギー：110kcal 炭水化物：13.5g タンパク質：6.2g 脂質：3.3g
食物繊維：0.8g 食塩：0.3g

★材料：15×15×5cm の角型 1 台分（1 人分 1/8 切れ）

カッテージチーズ	200g	
プレーンヨーグルト	160g	
おから	50g	
卵	2 個	
砂糖	70g	
レモン果汁	1/2 個分（10ml）	→レモンは無農薬のものでなければ、果汁のみを使ってください。
レモンの皮のすりおろし	1/2 個分	
薄力粉（ふるっておく）	25g	

★作り方

- 1) カッテージチーズは二重にしたキッチンペーパーでくるみ、冷蔵庫に 2～3 時間以上入れて水気を切ります。
- 2) 型にオーブンシートを敷いておきます。オーブンは 180 度に温めておきます。
- 3) ボウルにカッテージチーズを入れ、スプーンの背やゴムべらなどで粒をすりつぶします。残りの材料を順に加え、そのつど泡立て器でなめらかになるように混ぜます。
- 4) 型に流し入れてオーブンで約 50 分焼きます。
（竹ぐしをさしてみても、何もついてこなくなるまで。表面が焦げそうになったらアルミホイルで覆います。）
- 5) あら熱が取れたら型から外し、8 等分に切ります。

