



中央区まちづくり事業

健康フィットネスクラブ

# からだが好き ヘルシー レシピ



尚綱大学生生活科学部

## ～はじめに～

このレシピは、旬の野菜をふんだんに使ったメニューで、血糖値が高めの方でもおいしく食べていただけるように工夫しました。一品料理も、「食物繊維」や「低GI食品」を意識し、血糖コントロールに効果的なメニューになっています。ぜひご家庭でもお試しください。

この機会にご自身の食生活を見直していただき、できることから始めてみませんか。このレシピを参考にしながら、楽しく血糖コントロールをしましょう。

尚絅大学生生活科学部 学生



## 目次





からだが喜ぶヘルシーレシピ【昼食編】	・・・1
からだが喜ぶヘルシーレシピ【夕食編】	・・・2
《一品献立》	
主食兼主菜向き	・・・3
主菜向き	・・・4
副菜向き	・・・6
デザート向き	・・・7

# からだが喜ぶ ヘルシーレシピ 【昼食編】

	献立名	材 料	1人分量 g	4人分 g	作 り 方
主食 兼 主菜	魚介と 夏野菜の ペペロンチーノ	パスタ	60	240	① パスタはお好みの硬さにゆでる。 ゆで汁は、お玉1杯分別皿に取る。 ② アンチョビをほぐし、オリーブ油 (a) と①をあえる。(麺がくっつくのを防ぐ) ③ ゆでたこ、むきえび、ほたては食べやすい 大きさに切る。にんにくは薄くスライスする。 赤とうがらしは種を取り、輪切りにする。 ④ フライパンにオリーブ油 (b) を熱し、にんにく、 とうがらしを入れ、香りが出るまで炒める。 ⑤ ④にむきえび、ほたてを入れ、火が通ったら、 白ワインとゆで汁を加える。 ⑥ ゆでたことなすを加え火が通るまで加熱する。 ⑦ ①を加えてさっとからめ、塩、こしょうをする。 ⑧ 器に盛り、コーン、かいわれ大根を飾る。
		塩 (ゆでる用)	0.2	0.8	
		オリーブ油 (a)	2	8	
		アンチョビ	7	28	
		ゆでたこ	20	80	
		むきえび	20	80	
		ほたて	20	80	
		なす	40	160	
		にんにく	2	8	
		赤とうがらし	0.3	1.2	
		白ワイン	2	8	
		パスタのゆで汁	お玉1杯	お玉4杯	
		塩	0.4	1.6	
		こしょう	0.01	0.04	
		オリーブ油 (b)	3	12	
		コーン (缶)	10	40	
		かいわれ大根	1	4	
副菜	かぼちゃと ヨーグルトの くるみ和え	かぼちゃ	45	180	① かぼちゃは角切りにして柔らかくゆでる。 紫たまねぎはみじん切りにし、水気をきる。 くるみは細かく砕く。 ② ①を軽くつぶしながら、Aを混ぜ合わせる。 ③ 器にレタスをしき、②をのせる。
		紫たまねぎ	5	20	
		ヨーグルト	10	40	
		A マヨネーズ	5	20	
		はちみつ	2	8	
		くるみ	3	12	
		レタス	8	32	
汁物	トマトの 冷製スープ	トマト	30	120	① トマト、たまねぎ、セロリ、にんじんは 小さく角切りにする。 ② たまねぎはオリーブ油 (c) であめ色に なるまで炒め、粗熱をとる。 ③ にんじんは軽くゆで、粗熱をとる。 ④ ①、②、③、Bをミキサーでなめらかに なるまで混ぜる。 ⑤ 黒こしょうで味を整え、冷蔵庫で冷やす。 ⑥ ⑤を器に盛りつけ、パセリをトッピングし、 オリーブ油 (d) をかける。
		たまねぎ	25	100	
		セロリ	5	20	
		にんじん	20	80	
		B コンソメ (顆粒)	2	8	
		水	50	200	
		オリーブ油 (c)	1	4	
		黒こしょう	0.01	0.04	
		パセリ	0.1	0.4	
		オリーブ油 (d)	1	4	
デザート	シュワシュワ 梅ゼリー	梅シロップ	20	80	① 炭酸水は常温に戻しておく。 ② 粉寒天は水に溶かす。 ③ 鍋に梅シロップと②を入れて火にかけ、寒天が 溶けるまで煮る。 ④ 火を止め、③に①を加え、型に流し入れて、 冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ ④を軽くくずして器に盛り、一口大に切った キウイを飾り、オリゴ糖をかける。
		炭酸水 (無味)	40	160	
		粉寒天	0.7	2.8	
		水	10	40	
		キウイ	30	120	
		オリゴ糖 (上げけ)	5	20	

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	飽和脂肪酸
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)
ペペロンチーノ	362	22	7.2	49	49	3.1	1.8	1.1
くるみ和え	111	1.8	6.3	12.6	24	2	0.1	0.7
冷製スープ	46	0.8	2.2	6.5	16	1.3	0.9	0.3
梅ゼリー	69	0.4	0.1	18.4	11	0.8	0	0
1食分 (合計)	588	25	15.8	86.5	100	7.2	2.8	2.3

# からだが喜ぶ ヘルシーレシピ 【夕食編】

	献立名	材 料	1人分量 g	4人分 g	作 り 方
主食	麦ごはん 	精白米 押し麦 水	45 30 105	180 120 420	① 精白米をとぎ、押し麦を加えて軽く混ぜ、分量の水に15分浸漬する。 ② 炊飯器で炊く。
主菜	すずきの ナッツ衣焼き 香味ソース 	すずき 塩 こしょう 薄力粉 卵 アーモンド（スライス） トマト オクラ ヤングコーン（水煮） ローズマリー しょうが 白ねぎ 青しそ A 薄口しょうゆ 酢 ごま油	60 0.3 0.01 3 5 3 40 8 15 適量 1 2 0.2 6 6 2	240 1.2 0.04 12 20 12 160 32 60 適量 4 8 0.8 24 24 8	① 魚の水分を拭き、塩、こしょう、薄力粉をまぶす。 ② 天板の上にオープンシートをしき、①を並べる。 ③ 溶き卵を表面に塗り、アーモンドをまぶし、ローズマリーをのせる。 ④ 220℃に予熱したオーブンで12～15分焼く。 ⑤ オクラはゆで、縦半分に切る。トマトは食べやすい大きさ、ヤングコーンは斜めに切る。 ⑥ しょうが、白ねぎ、青しそを細かく刻み、Aと合わせてソースを作る。 ⑦ 器に④と⑤を盛りつけ、⑥を添える。
副菜	さっぱり ゴーヤ和え 	ゴーヤ 塩（塩もみ用） ツナ（オイル漬） B 塩 酢 砂糖	50 1 10 0.2 5 2	200 4 40 0.8 20 8	① ゴーヤを縦に切り、ワタを取り、薄く切る。 ② 塩もみ用の塩でもみ、10分程度おく。水で洗い流し、30秒程度ゆでる。湯をきり、水にさらし、水気をしぼる。 ③ ツナは軽く油をきる。ツナとBを混ぜて、②と和える。 
副菜	モロヘイヤの お焼き 	モロヘイヤ 山芋 コーン（缶） さくらえび 薄力粉 卵 塩 なたね油 C 赤みそ みりん だし汁	10 30 10 3 10 10 0.3 2 3 3 5	40 120 40 12 40 40 1.2 8 12 12 20	① モロヘイヤは茎の部分を取りのぞき、細かく刻む。 ② 山芋はすりおろし、①と混ぜる。 ③ コーン、さくらえびを入れてさらに混ぜ、薄力粉、卵、塩を加えてよく混ぜる。 ④ フライパンになたね油を熱し、③の生地を丸型になるようにスプーン等に入れる。 ⑤ 蓋をして弱火で焼き、焼き色がついたら裏返して裏面も焼く。 ⑥ Cを合わせ小鍋で軽く加熱し、⑤にかける。

★ポイント★ 薬味を使って野菜がたくさん食べられるような献立にしました。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	飽和脂肪酸
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)
麦ごはん	262	4.6	0.8	58	7	3.1	0	0.2
ナッツ衣焼き	149	14.5	6.8	7.1	33	1.7	1.4	1.2
ゴーヤ和え	44	2.3	2.2	4.1	8	1.3	0.3	0.3
おやき	124	5.8	3.7	16.5	103	1.6	0.9	0.5
1食分（合計）	579	27.2	13.5	85.7	151	7.7	2.6	2.2

# 一品献立

## ～主食兼主菜向き～

### 献立名「ヨーグルトカレー」

材 料	1人分量 g	4人分量 g	作 り 方	
精白米	60	240	〈ごはん〉	
玄米	10	40	① 玄米はもみ洗いし、6時間程度浸漬する。	
水（ごはん用）	100	400	② 精白米をとぎ、分量の水で15分程度浸漬する。	
いか	20	80	③ ①を②に加え、炊飯器で炊く。	
えび	20	80	〈カレー〉	
ベーコン	20	80	④ いかはワタごと足を引き抜き、ワタを除いて	
たまねぎ	40	160	きれいに洗う。胴は輪切りに、足は食べやすく	
れんこん	20	80	切る。	
山芋	20	80	⑤ えびは尾を残して殻をむき、背ワタを除く。	
にんにく	1	4	⑥ れんこんは薄いイチョウ切りにする。たまねぎは	
しめじ	15	60	薄く切る。ベーコンは1cm幅に切る。	
オリーブ油	5	20	にんにくはみじん切りにし、山芋はすりおろす。	
カレー粉	2	8	しめじは石づきをとる。	
オールスパイス	少々	少々	鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、にんにく	
水（カレー用）	100	400	たまねぎ、れんこん、しめじを入れてしんなり	
コンソメ（顆粒）	1	4	するまで炒める。	
白ワイン	5	20	⑦ カレー粉とオールスパイスを加えて炒め、	
A	塩	1	4	なじんだら水、コンソメ、白ワイン、山芋
	こしょう	0.01	0.04	を入れて2～3分煮る。
	ケチャップ	5	20	⑧ ⑦に④⑤を加えて火を通し、Aを加え、混ぜ
ヨーグルト	40	160	ながら1～2分煮る。	
パセリ	0.1	0.4	⑨ 器にご飯を盛り、上にパセリを飾り、⑦をかける。	



魚介類のうまみをいかし、クリーミーな仕上がりです！

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	499	17.7	15.6	69.4	97	3.3	2.2

## ～主菜向き～



### 献立名「鮭のさっぱりヨーグルトマリネ」

材 料	1人分量 g	4人分 g	代替品	作 り 方
鮭（切り身）	60	240	白身魚	① 鮭を半分に切り、塩と片栗粉をまぶして油を熱したフライパンで焼く。エリンギは薄くスライスし、魚を焼いた後のフライパンで焼く。 ② パプリカ、パセリは細かく刻んでおく。 ③ ②のパプリカとAを混ぜ合わせてソースを作る。（ヨーグルトは上澄みを除く。） ④ ①を器に盛り付け、③のソースをかけ、上からパセリを飾る。
塩（下味）	0.5	2		
片栗粉	4	16		
エリンギ	20	80		
オリーブ油	3	12		
A	酢	3	12	
	ヨーグルト	30	120	
	コンソメスープ	3	12	
	はちみつ	5	20	
塩	0.5	2		
赤パプリカ	10	40	にんじん	
黄パプリカ	10	40	たまねぎ	
パセリ（生）	0.5	2		



栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	166	15.4	6.5	11.8	48	1.2	1.2

### 献立名「鶏肉のアジアン炒め」

材 料	1人分量 g	4人分 g	代替品	作 り 方	
鶏もも肉	40	160	ピーマン	① 鶏もも肉を一口大に切る。 ② ししとうは斜めに半分に切る。パプリカは厚めのせん切りにする。ごぼうは表面をよくこすり洗いし、斜めに切り、やわらかくなるまでゆでる。しょうがはみじん切りにする。 ③ Aを合わせておく。 ④ フライパンに油を熱し、①を焼く。火が通ったら野菜を加えて炒める。 ⑤ ③を加えてさらに炒め、器に盛る。	
ししとう	30	120			
赤パプリカ	20	80			
ごぼう	20	80			
油	3	12			
A	濃口しょうゆ	4			16
	オイスターソース	8			32
	みりん	3			12
	しょうが	2			8
	花椒（お好みで）	少々			少々
赤とうがらし	0.2	0.8			

アジアン風味で食欲UP!



栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	176	8.5	10.8	10.6	23	2.6	1.3

## 献立名「夏のせいろ蒸し」



材 料	1人分量 g	4人分 g	代替品	作 り 方
すずき	60	240	白身魚	① 昆布の表面を水で湿らせたキッチンペーパーでふき、ぬるま湯でさっと戻す。 ② にんじん、なす、オクラは一口大に切る。しめじは小房に分ける。 ③ せいろにクッキングシートをしき、昆布をおき、すずき、にんじん、なす、オクラ、しめじを盛りつけ、15分ほど蒸す。 ④ みょうがはせん切りにし、③に飾る。 ⑤ Aを合わせてポン酢を作り、④に添える。
にんじん	25	100		
なす	20	80		
オクラ	20	80		
しめじ	15	60		
昆布（乾燥）	3	12		
みょうが	5	20		
A 酢	4	16		
レモン汁	1	4		
濃口しょうゆ	5	20		
だし汁	10	40		

蒸すだけで簡単！食物繊維もとれる料理です！

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	107	13.8	2.8	8.2	61	3.6	1.1

## 献立名「イワシの梅チーズ焼き」



材 料	1人分量 g	4人分 g	代替品	作 り 方
いわし	60	240	青魚	① 魚は手開きにし、流水でさっと洗い、軽くペーパーで水気をふきとり、酒をかける。 ② 魚の上に刻んだ梅干しとチーズをのせて巻き、爪楊枝でとめる。 ③ 巻いた魚の上にパン粉をふりかけ、180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。 ④ 皿に大葉をしき、その上に焼いた魚を盛りつける。 ⑤ くし切りにしたトマトを添える。
酒	2	8		
梅干し	5	20		
スライスチーズ	10	40		
パン粉	2	8		
トマト	20	80		
大葉	1	4		

★ポイント★ 青魚には血中のコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	180	14.7	11.1	3.5	113	0.5	1.6

## ～副菜向き～



### 献立名「切り干し大根のヨーグルト味噌和え」



材 料	1人分量g	4人分g	代替品	作 り 方
切り干し大根	5	20		① 切り干し大根をたっぷりの水で戻す。 ② きゅうりをせん切りにし、塩でもむ。 しんなりしたら、水で洗い、水気をきる。 ③ ヨーグルト、甘みそを合わせ、 和え衣を作る。 ④ ①②③を混ぜ合わせる。 ⑤ 皿に盛りつけ、上から黒ゴマをふり、 ごま油をかける。
きゅうり	20	80		
塩（塩もみ用）	少々	少々		
甘みそ	5	20		
ヨーグルト	20	80		
ごま油	1	4		
黒ゴマ	0.5	2		



★ポイント★ 食物繊維たっぷり！

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	52	1.8	2.1	7	66	1.6	0.5

### 献立名「夏野菜のチョップドサラダ」



材 料	1人分量g	4人分g	代替品	作 り 方
トマト	40	160		① トマト、たまねぎ、きゅうりは1cm の角切りにする。 ② Aを混ぜ合わせ、①と枝豆を 和える。 ③ 器にレタスをしき、②の具材を レタスの上に盛りつける。
たまねぎ	10	40		
きゅうり	20	80		
枝豆	5	20		
レタス	10	40		
A			酢	
オリーブ油	2	8		
ワインビネガー	4	16		
薄口しょうゆ	4	16		
塩	0.1	0.4		



具材を一口大に切って混ぜるだけなので、簡単♪

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	45	1.5	2.5	4.5	17	1.3	0.7



## 献立名「彩り野菜のごま風味サラダ」

材 料	1人分量 g	4人分量 g	代替品	作 り 方
キャベツ	40	160		① キャベツ、にんじんは1cm角に切り、ゆでる。 ② オクラをゆで、一口大に切る。 ③ Aをよく混ぜ合わせ、①②を和える。
にんじん	20	80		
オクラ	10	40		
A	いりごま(白)	1	4	
	濃口しょうゆ	3	12	
	ごま油	1	4	
	酢	5	20	



★ポイント★ いりごまを使用することによって風味がよくなります！

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	38	1.3	1.7	5.2	45	1.9	0.5

## 献立名「枝豆スープ」

スープは温かいままでも、冷やしてもOK！

材 料	1人分量 g	4人分量 g	代替品	作 り 方
枝豆(皮なし)	25	100		① 枝豆はゆで、(又は解凍) さやと薄皮をとり除いておく。 ② たまねぎは薄くスライスする。 ③ 鍋に①②と水、コンソメを入れて 蓋をし、中弱火でたまねぎが透き通るまで煮る。 ④ ③に牛乳を加え、沸騰させないように温める。 ⑤ ④をミキサーにかけ、塩、こしょうで味を整え、器にそそぎ、スライスしたミニトマトをのせて、オリーブ油をかける。
たまねぎ	15	60		
水	40	160		
コンソメ(顆粒)	2	8		
牛乳	80	320		
塩	0.2	0.8		
こしょう	0.01	0.04		
ミニトマト	5(1/2個)	20		
オリーブ油	3	12		



栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	133	6.2	8.1	9	111	2.2	1.1

## ～デザート向き～

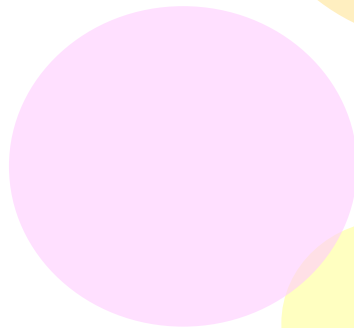
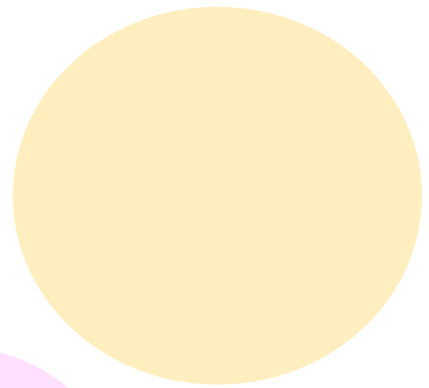
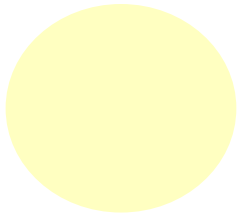
## 献立名「ゴーヤのスムージー」

ゴーヤを使用した健康的なスムージーです♪

材 料	1人分量 g	4人分量 g	代替品	作 り 方
ゴーヤ	20	80		① ゴーヤは種とワタをしっかりと取り除き、 適当な大きさに切りゆでる。(生でも可) ② バナナときゅうりを適当な大きさに切る。 ③ ミキサーに①②、豆乳、はちみつを入れて、 滑らかになるまで混ぜる。
バナナ	40	160		
きゅうり	30	120		
豆乳	60	240	牛乳	
はちみつ	10	40		



栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
1人分	99	3.1	1.3	20.5	22	1.4	0



編集 中央区保健子ども課