

6月



ヘルシースタジオ教室 第49弾

「賢く食べて

血糖管理」



日 時：令和7年6月26日(木)
10時00分～13時00分

場 所：別館4階 「ヘルシースタジオ」



本日のメニュー



オートミールお好み焼き

トマトとアボカドのマリネ

オクラとエノキのスープ

《ポイント》

オクラには独特なネバネバ成分がありますが、その正体は水溶性食物纖維の主に「ペクチン」です。水溶性食物纖維は糖やコレステロールの吸収を抑えたり、遅らせる働きがあります。

「トマトは赤くなると医者が青くなる」と昔から言われるほどトマトは低カロリーで栄養成分が豊富です。赤い成分「リコピン」には抗酸化作用があり、がん、動脈硬化の予防、改善に期待が出来ます。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物纖維 g	食塩相当量 g
460	23.9	21.3	40.3	11.5	3.3

オートミールお好み焼き

材料（1人前）

- A オートミール・・30g 水・・90g 顆粒和風だし・・2g
●はんぺん・・1/2枚 (55g) ●卵・・1個 (50g)
●千切りキャベツ・・60g ●エリンギ・・1本(50g)
●干しえび・・2g ●サラダ油・・小匙1(4g)
●中濃ソース・・小匙2(12g) ●鰹節・・3g
●青のり・・適量

作り方

- ①千切りキャベツは2cmくらいの長さに切る。
- ②エリンギは1cm角に切る。
- ③はんぺんは袋に入れ手で揉んで混ぜる。
- ④ボウルにAの材料を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ふんわりとラップをして電子レンジ（600w1分30秒）にかけ、取り出したらよく混ぜる。
- ⑥⑤に③はんぺん、卵を加えてよく混ぜ、更に①キャベツ
②エリンギ、干しえびを加えて混ぜる。
- ⑦フライパンに油を敷いて温め、⑥を入れ16cmくらいに丸く広げる。ふたをして中火で焼く2分焼く。
- ⑧焼き色がついたら、生地の上にクッキングシートを乗せお皿を被せる。お皿を抑えてフライパンを返す。
- ⑨クッキングシートごとフライパンに戻しふたをして中火で2分裏面を焼く。
- ⑩お皿に盛り、ソースを広げ、鰹節、青のりを乗せる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
323	20.9	1.8	32	5.8	2.6

トマトとアボカドのマリネ

材料（1人前）

- トマト・・・中1/2個(40g)
- アボカド・・・1/2個(30g)
- 玉葱・・・1/4個(20g)
- 大葉・・・2枚

《A》

- ・レモン汁・・・小匙1(5g)
- ・オリーブ油・・・小匙1(4g) ・砂糖・・・小匙1/2(1.5g)

作り方

- ①トマト、アボカドは乱切りにする。
- ②玉葱は薄くスライスにする。
- ③大葉は半分に切り、せん切りにする。
- ④ボウルにAを入れてよく混ぜる。
※油が分離しないようにしっかり混ぜて乳化させる
- ⑤①～③の食材を加え、優しく和える。
- ⑥ラップをして冷蔵庫に30分～1時間入れて味をなじませる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
111	1.2	9.3	5.5	2.5	0

オクラとエノキのスープ

材料（1人前）

- ◆オクラ・・2本(24g) ◆エノキ・・40g
- ◆長ねぎ・・1/4本(15g) ◆生姜・・2.5g
- ◆鶏ガラスープの素・・1.5g ◆水・・150ml
- ◆ブラックペッパー・・適量

作り方

- ①オクラは塩（分量外）で板すりし、ヘタの皮をむいて小口切にする。
- ②エノキは石づきを落とし、半分に切る。
- ③長ねぎは斜め3mm幅に切る。
- ④生姜はせん切りにする。
- ⑤鍋に①～④と水を入れ、中火にかける。
- ⑥沸騰し具に火が通ったら、鶏ガラスープの素を入れる。
- ⑦器に盛り、お好みでブラックペッパーを振る。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
26	1.8	0.2	2.8	3.2	0.7