



制作者コメント



奈良女子大学  
柴垣 緑さん

この献立は野菜が大好きな母のために考えました。スープは、ジャガイモをすりおろすので生クリームなどの油脂を使わずにとろみが出ます。サンドイッチの具の人参マリネは常備菜にすると朝が楽チンです。生の野菜たっぷりなので満腹感も抜群だと思います。

## ポケットサンドdeモーニング

1食分の 栄養成分 (1人あたり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	500	22.6	13.0	74.7
カルシウム (mg)	262	224	7.7	1.8

### ポケットサンド

#### 【材料(1人前)】

- 食パン(6枚切り)……60g(1枚)
- 卵……50g
- にんじん……30g
- 酢……5g
- 粒マスタード……3g
- サニーレタス……20g
- ミニトマト……40g
- 水……少々

#### 【作り方】

- ①鍋に卵と卵が浸るくらいの水を入れて火にかけ、固めの茹でたまごを作る。
- ②にんじんは皮をむいて、2～3mm幅に切る。
- ③シリコンスチーマーに②と水を少々入れ、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。

④③の水気を切り、熱いうちに酢、粒マスタードと和えて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

⑤サニーレタスを洗って水を切り、一口大にちぎる。

⑥ミニトマトを半分に切る。

⑦茹でたまごの殻をむき、4枚に切る。

⑧④と⑤を混ぜる。

⑨食パンをトースターで焼き、軽く焼き目をつける。

⑩⑨を対角線上に二等分し、ポケット状に切り込みを入れる。

⑪切れ目に⑧を詰め、ミニトマトと茹でたまごを交互に飾る。

### おいもろこしスープ

#### 【材料(1人前)】

- コーン(缶詰)……50g
- じゃがいも……100g
- 牛乳……50g
- 水……50g
- 小ねぎ……10g
- ピザ用チーズ……5g
- パセリ……少々

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、乱切りにして水にさらす。
- ②コーンは汁気を切っておく。
- ③フードプロセッサーに①と②、牛乳、水を入れて攪拌する。
- ④耐熱容器に移し、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ⑤小ねぎは小口切りにする。
- ⑥④を一度レンジから取り出し、軽くかき混ぜる。小ねぎ、ピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
- ⑦電子レンジ(600W)で30秒加熱し、器に盛り、パセリをふる。

### ビタミンサラダ

#### 【材料(1人前)】

- ピンクグレープフルーツ……40g
- みかん……40g
- 水菜……30g
- カッテージチーズ……20g

#### 【作り方】

①水菜は洗って水気を切り、3cm程度に切る。

②グレープフルーツは横半分に切り、スプーンで実をくり抜く。

③みかんは皮をむき、1房ずつ薄皮もむく。

④①、②、③にカッテージチーズを加え、混ぜる。





私たち公益社団法人日本糖尿病協会は、  
「チャレンジ!糖尿病いきいきレシピコンテスト」を通じて  
栄養学の世界を目指す若者を応援すると同時に、  
多くの患者さんにもっと食事を楽しんでいただける  
社会づくりに貢献したいと願っています。



## 公益社団法人 日本糖尿病協会 事業目標

国民の糖尿病の予防と  
健康増進への

**調査研究**

糖尿病の予防と  
療養についての正しい知識の

**普及啓発**

患者・家族と  
広く予備群の方々への

**療養支援**

国際糖尿病連合の一員  
として糖尿病の撲滅を目的とした

**国際交流**

ホームページ、  
facebookでも  
情報を公開中

- ◎ 予防・治療に役立つ情報
- ◎ 「登録医・療養指導医」「歯科医師登録医」「医療施設」の検索
- ◎ イベント開催の情報

日本糖尿病協会

検索

[www.nittokyo.or.jp](http://www.nittokyo.or.jp)  
[www.facebook.com/nittokyo](https://www.facebook.com/nittokyo)