

## 糖尿病食の献立

# さばの水煮缶カレーとカラフルなピクルス風サラダ ～簡単で風味を活かした減塩レシピ～



### <献立>

もち麦ご飯  
さばカレー  
ピクルス風サラダ

<1人分>

**熱量**  
**593kcal**

**炭水化物**  
**72.9g**

**食塩**  
**2.0g**

### 【 さばカレー 】 (材料:1人分)

もち麦ご飯	150 g	① 玉ねぎをみじん切りにし、油をひいたフライパンでしんなりするまで炒め、カレー粉を加え炒める。 ② 1cm角に切ったトマトとサバ缶を汁ごと入れる。 ③ 煮立ったら、Aを加え、3分ほど煮詰める。 ④ 皿にもち麦ご飯とキャベツを盛り付けカレーをかけ、キャベツにマヨネーズを添える。	
サバ水煮缶	1/2缶(約80g)		
玉ねぎ	70 g		
トマト	90 g		
調合油 小さじ1	小さじ 1		
カレー粉	小さじ 2		
A	おろしニンニク		小さじ 1/2
	濃口醤油		小さじ 1
	牛乳		50 ml
	キャベツ		1/2 枚
	マヨネーズ		大さじ 1

### 【 ピクルス風サラダ 】 (材料:4人分)

赤パプリカ	1/4 コ	① Aのピクルス液を耐熱容器に入れ、電子レンジで約1分温める。 ② 野菜をスティック状に切り、ビニール袋にピクルス液と一緒に入れる。 ③ 冷蔵庫で半日から一晩寝かせ、完成。 ★ 野菜重量に対して酢・水は10%、砂糖は6%でピクルス液を作る。 (例)野菜200gに対して酢と水は20g、砂糖は12g	
黄パプリカ	1/4 コ		
かぶ	1 コ		
きゅうり	1/4 本		
塩	0.8 g		
A	穀物酢		大さじ1・1/3
	水		大さじ1・1/3
	砂糖		大さじ1・1/3

# 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
<b>★ ご飯</b>						
もち麦ご飯	150	201	3.6	45.9	3.3	0.0
小計		201	3.6	45.9	3.3	0.0
<b>★ さばカレー</b>						
さば缶 水煮	80	139	16.7	0.1	0.0	0.5
玉ねぎ	70	26	0.7	6.2	1.1	0.0
トマト	90	26	1.0	6.5	1.3	0.0
調合油	4	37	0.0	0.0	0.0	0.0
おろしニンニク	3	2	0.1	0.4	0.0	0.1
カレー粉	6	25	0.8	3.8	0.2	0.0
濃口醤油	6	5	0.5	0.5	0.0	0.9
普通牛乳	50	31	1.7	2.4	0.0	0.1
キャベツ	30	7	0.4	1.6	0.5	0.0
マヨネーズ	12	70	0.2	0.4	0.0	0.2
小計		368	22.1	21.9	3.1	1.8
<b>★ ピクルス風サラダ</b>						
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.0
黄パプリカ	10	3	0.0	0.7	0.1	0.0
かぶ	15	3	0.0	0.7	0.2	0.0
きゅうり	15	2	0.2	0.5	0.2	0.0
穀物酢	5	1	0.0	0.1	0.0	0.0
上白糖	3	12	0.0	3.1	0.0	0.0
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
水	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		24	0.3	5.1	1.2	0.2
合計		593	26.0	72.9	7.6	2.0

## ★コメント★

- さばの水煮缶を使用した簡単に作れるカレーです。缶詰を使用することで、魚の下処理の手間を省くことができ手軽です。さばには、血液をサラサラにする脂肪酸であるEPAが含まれています。また、骨まで丸ごと食べられるため、カルシウムも摂ることができます。
- また、カレールウを使用するとエネルギーや塩分が過剰(表)となるため、カレー粉を使用しました。牛乳を加えることでまろやかさを出すことができ、風味を活かした減塩が可能です。
- ご飯をもち麦にすることで普通のご飯よりも食物繊維を多く摂ることができます。更にもち麦には、水溶性食物繊維である「大麦β-グルカン」が含まれています。この成分は、腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える機能があります。また、糖質の吸収を抑え食後の血糖上昇を抑えます。
- サラダはピクルス風で、さっぱりとした味付けにしました。パプリカを使用することで彩りもよくなり、見た目からも食欲を上げることができます。また、一度に作り置きをすることで、いつでも気軽に食べることが可能です。

## ★市販のカレールウとの比較★

### エネルギー、脂質、食塩を抑えることができます

	分量(g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
一般的なカレールウ	20	102	1.3	6.8	8.9	2.1

カレー粉	6	25	0.8	0	3.8	0.0
ニンニク	3	2	0.1	0	0.4	0.1
濃口醤油	6	5	0.5	0	0.5	0.9
普通牛乳	50	31	1.7	1.9	2.4	0.1
		63	3.1	1.9	7.1	1.1

-37kcal

-4.9g

-1.8g

-1g