



We Serve

# ライオンズクラブ国際協会 333複合地区ガバナー協議会事務局

〒110-0015 東京都台東区東上野2-18-7 第1桑原ビル4F  
TEL03-5688-6436 FAX. 03-5688-6437 e-mail [md333@nifty.com](mailto:md333@nifty.com)



## 田舎風かも汁つけそば 1人前 470Kcal

< 5人前材料 >

- ・そば(乾燥) 350g
- ・合かも肉 150g
- ・ごぼう(ささがき) 1/4本
- ・まいたけ 1/2袋
- ・長ねぎ 2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・白菜 大2枚(80g)
- ・にんじん 小1/2本
- ・つきこんにゃく 1袋
- ・水菜 20g

だし汁  
酒  
みりん  
しょうゆ  
七味とうがらし

## 魚沼産ぜんまいと根野菜の煮しめ 1人前 92Kcal

< 5人前材料 >

- ・ぜんまい(もどし) 100g
- ・鶏むね肉(皮なし) 100g
- ・れんこん 100g
- ・にんじん 小1本(100g)
- ・干しいたけ 4枚
- ・こんにゃく 1枚
- ・絹さや 3枚

だし汁  
酒  
砂糖  
しょうゆ

## 大根とじゃこの煮びたし 1人前 45Kcal

< 5人前材料 >

- ・大根 1/2本
- ・大根葉 少々
- ・ちりめんじゃこ 小さじ5(約20g)
- ・かきの素(食用菊) 10g

水またはだし汁  
酒  
しょうゆ  
みりん  
塩

## いちじくのワイン煮(デザート)1人前 53Kcal

< 5人前材料 >

- ・いちじく 5個
- ・赤ワイン 少々
- ・白ワイン 少々
- ・ハーブ
- ・レモン汁

水  
砂糖またはオリゴ糖



## ライオンズクラブ国際協会 333複合地区ガバナー協議会事務局

〒110-0015 東京都台東区東上野2-18-7 第1桑原ビル4F  
TEL03-5688-6436 FAX. 03-5688-6437 e-mail [md333@nifty.com](mailto:md333@nifty.com)



### ●糖尿病予防食 作り方●

#### 田舎風かも汁つけそば 1人前 390Kcal

- ①つきこんにゃくは一度ゆでこぼす。
- ②ささがきごぼうは少しの間、水に浸してあく抜きをする。
- ③だし汁に酒、みりん、しょうゆを合わせて火にかけ、つきこんにゃく、ささがきごぼう、小分けしたまいたけ、短冊切りにしたにんじん、薄切り玉ねぎを入れて煮る。時々あくを取る。
- ④煮ている具材に半分ぐらい火が入ったら、5cm長さの四つ割り長ねぎ、ざく切り白菜、薄切り合かも肉を加えてさらに煮る。具材全てに火が入ったら火を止めて、5cm長さに切った水菜を加える。
- ⑤そばはたっぷりの熱湯でゆで、冷水に取って洗い、ひと口ずつにまとめて器に盛る。
- ⑥お好みでかも汁に七味とうがらしをふり、そばをつけて食べる。なるべく汁は飲まない。

#### 魚沼産ぜんまいと根野菜の煮しめ 1人前 92Kcal

- ①ぜんまいをもどす:ボウルにぜんまいを入れ、沸いた湯をかぶるぐらいまで入れてラップをする。  
1日置いてまた同じことを計3回繰り返す。
  - ②やわらかくなったぜんまいは5cm長さに切る。
  - ③干しいたけを戻して食べやすい大きさに切る。戻し汁は取っておく。
  - ④絹さやはさっとゆで、冷水に取っておく。
  - ⑤残りの具材を乱切りにし、こんにゃくは一度ゆでこぼしておく。
  - ⑥鍋にコレステロール0%のサラダ油を少々入れて鶏むね肉を炒め、表面に火が入ったら、絹さやをのぞく具材を加えて、再び軽く炒める。
  - ⑦⑥に干しいたけの戻し汁とだし汁、酒、みりん、しょうゆを加えて煮る。
  - ⑧盛りつけて絹さやをちらして完成。
- ※なるべく薄味に作りましょう。

#### 大根とじゃこの煮びたし 1人前 45Kcal

- ①大根を千六本に切る。
- ②鍋にだし汁と酒、みりん、しょうゆ、塩を合せ、大根とじゃこを煮る。じゃこの味が出るのでだし汁に入れる調味料は少なめにし、なるべく薄味に整える。
- ③大根とじゃこに火が入ったら、細かく切った大根葉を加えてさっと火を通し、冷ます。
- ④かきの素(食用菊)は4%の酢水(たっぷりの水の量に対し約4%の食酢を入れる)を沸かし、さっとゆでてざるに取り、すぐに冷ます。
- ⑤大根とじゃこの煮びたしを器に盛り、かきの素を上飾りして盛りつける。

#### いちじくのワイン煮(デザート)1人前 42Kcal

- ①いちじくの皮をむく。
- ②赤白のワイン(またはロゼワイン)を鍋に入れて火をつけてアルコール分を飛ばす。水とオリゴ糖(または白砂糖)を加え、煮汁を作る。いちじくが浸るくらいのたっぷりした煮汁が必要。
- ③②にいちじくを入れ、レモン汁を加え、透きとおるまで弱火で約40分間煮る。
- ④③を冷まして、できれば冷蔵庫で一晩寝かせてから盛りつけ、ミントを飾って完成です。