

高血糖を防ぐカレーライスの食べ方 ～具材・献立の工夫～



<献立>

- ・きのこカレーライス
- ・レモンで食べる
彩りサラダ

<1人分>

熱量
495kcal

炭水化物
78.0g

食塩
2.3g

【きのこカレーライス】(材料:5人分)

<p><サフランライス></p> <p>米 3 合 ぬるま湯 1060 ml サフラン 0.2 g</p>	<p><サフランライス></p> <p>① 分量のぬるま湯にサフランを約20分浸水し、色と香りを抽出する。</p> <p>② ①でご飯を炊く。</p>
<p><キノコカレー></p> <p>豚モモ肉 250 g カレー粉 1.5 g ニンニク 2.5 g 赤ワイン 150 g</p> <p>玉ネギ 250 g ブナシメジ 150 g トマト 150 g 人参 100 g</p> <p>水 700 g カレールウ 100 g ローリエ 1 枚</p>	<p><キノコカレー></p> <p>① 豚肉、玉ネギ、人参、トマトは、一口大に切る。 ブナシメジは小房に分け、ニンニクはみじん切りにする。</p> <p>② 豚肉にカレー粉をまぶして鍋に入れ、にんにくと赤ワインを加え火にかけて、アルコールを飛ばす。</p> <p>③ 次に、残りの野菜と分量の水とローリエを入れ強火で沸かす。 沸騰したら火を弱めアクを取り、鍋の蓋を少し開けて中火で約30分コトコト煮る。</p> <p>④ 一度火を止め、カレールウを入れ良く溶かしてから、ルウにとろみが出るまで更に約5分間弱火で煮込む。</p>

【レモンで食べる彩りサラダ】(材料:1人分)

<p>キャベツ 20 g キュウリ 10 g 人参 10 g アスパラガス 10 g レモン汁 10 g コショウ 少々</p>	<p>① キャベツ、キュウリ、人参は千切り、アスパラガスは色よく茹でて斜め薄切りにする。</p> <p>② ボウルに水を張り、①をまんべんなく混ぜ合わせてから水気を切り器に盛る。</p> <p>③ 食べる直前でレモン汁とコショウをかける。</p>
--	---

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
★きのこカレーライス							
ご飯	150	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0.0
豚モモ肉	50	64	11.1	1.8	0.1	0.0	0.1
玉ネギ	50	19	0.5	0.1	4.4	0.8	0.0
人参	20	7	0.1	0.0	1.8	0.5	0.0
ブナシメジ	30	5	0.8	0.2	1.5	1.1	0.0
赤ワイン	30	21	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0
ニンニク	1	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
トマト	30	6.0	0.2	0.0	1.4	0.3	0.0
カレー粉	1	0	0.0	0.0	0.5	0.0	2.2
カレールウ	20	105	1.3	7.4	8.4	0.0	0.0
ローリエ	適量	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
水	140	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		480	17.8	10.0	74.5	3.2	2.3
レモン汁で食べる彩りサラダ							
キャベツ	20	5	0.3	0.0	1.0	0.4	0.0
キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
アスパラガス	10	2.0	0.3	0.0	0.4	0.2	0.0
レモン汁	10	3	0	0.0	0.9	0.0	0.0
コショウ	少々	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		15	0.8	0.0	3.5	1.0	0.0
合計		495	18.6	10.0	78.0	4.2	2.3

●1人分の食材●



1食あたり
野菜180gと
たっぷり！



カレーライスは、
ごはんの食べ過ぎ
に注意しましょう！



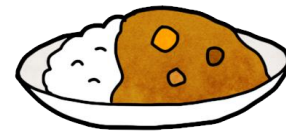
ルウのかけ過ぎ
にも注意しましょう！

★栄養士からのコメント★

- 誰もが大好きなカレーライス。でも、実は高血糖を招きやすい料理ということをご存知ですか？
- カレールウには小麦粉が使われ、具材としてジャガイモを欠かさないご家庭も多いのではないのでしょうか？でも、小麦粉もジャガイモのも糖質の食品ですから血糖上昇を招きます。さらに、
- カレーの日の献立はカレーライスだけでおかわりして食べるという方もいるのではないのでしょうか？
- そうすると、高血糖を招いてしまいます。
- そこで今回は、高血糖を予防するカレーの具材と献立の工夫を実習しました。

☆血糖値を上げない工夫☆

- ①献立にサラダを組み合わせ、サラダから先に食べます。
- ②ジャガイモの代わりにキノコを使用して、糖質ダウン！
- ③ご飯の量は、食べ過ぎることなく普段どおりの適量を食べます。



●また、市販のカレールウは油分が多く高エネルギーなので、具材は油で炒めない調理法としました。
●そして、カレーは塩分も多く含みますので、サラダには、ドレッシングを使用せずレモンを絞っただけでいただきます。参加者の皆様からは、「レモン汁だけで美味しく野菜が食べられた。家でもやります。」という声が聞かれました。

●カレーの特徴を知って、作るとき食べるときもうひと工夫をしてみてください。