7月7日　ふさの会　調理実習が開催されました　（＊´艸｀）

2024年7月7日（日）に糖尿病患者会『ふさの会』主催の調理実習が楽しく開催されました。16名の参加でした。参加された皆様ありがとうございました。美味しく頂きました。

毎月第１土曜日にさかえを読む会が開催されています。今回は『さかえ』の本から暑い夏にぴったりの電子レンジを使ってのバランス弁当にチャレンジしてみました。

さばスパゲッティ・きのこマリネとほうじ茶豆乳プリンのおやつも作りました(^^♪

第5回

バランス弁当のススメ

おいしくてヘルシーなお弁当を作ろう

暑い夏の昼間は台所に立つのがつらいです。作り置きの自宅用お弁当はないですか？（70歳代・女性）

簡単さばスパゲティ&きのこマリネ

大森美紀

●メニューコンセプト

暑い夏の日に火を使って調理するのはおっくうなものです。今回は電子レンジを使って短時間で調理できる献立をご紹介します。この容器は100円ショップなどで購入することができます。

さば缶もスパゲティも共に日持ちが効く食材ですので思いぶったときにすぐ作ることができると思います。

●工夫した点

今回、スパゲティをゆでるために使用したのが電子レンジ専用の容器です。写真

この容器を使い調理をすれば、コンロの前にずっと立って火加減を見守ることなくスパゲティをゆで上げることができます。この容器は100円ショップなどで購入することができます。

さば缶もスパゲティも共に日持ちが効く食材ですので思いぶったときにすぐ作ることができると思います。

魚の缶詰の嫌れた方は、魚の骨を気にせずに食べられるということもあると思います。魚の骨が気になり魚を苦手と感じている方にも食べやすいのでお勧めです。

●栄養の特徴

さば缶には、n－3系の不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。

DHAは、脳の神経細胞の情報伝達をスムーズにするはたらきがあり、記憶力の維持、認知症の予防などに役立ちます。また、EPAは血液サラサラ効果といわれる血液の凝固を防ぐはたらきがあり、血栓の予防が期待できます。合されている食物繊維は、血糖値やコレステロールの上昇を抑えるはたらきがあることで知られています。また、きのこには、グルタミン酸やグアニル酸といったうま味成分がたっぷりとのので、このうま味を生かし、調味料の量を減らすと、減塩にもつながります。

材料と作り方（1人分）

【材料：さばスパゲティ】

さば缶（水煮）2分の1缶、スパゲティ（乾燥）80g、だいこんすりおろし100g、小ねぎ2g、オリーブ油4g、からしマヨネーズ15g、かけるだし（めんつゆ）2g

【作り方】

①スパゲティを専用容器に適量の水と共に入れて電子レンジでゆでます（500Wの場合7分ゆでたらそのまま1時間ふたをしめる）。

②が仕上がったらオリーブ油とめんつゆを絡めます。

③さば缶を冷蔵庫から取り出したら、軽くほぐしの間に軽くます。（ふんわりと、崩れないように）

④めんつゆを②の上から回しかけます。

⑤めんつゆを②の上から回しかけます。

⑥スパゲティを盛り付けたらからしマヨネーズをかけ、最後にだいこんおろしをのせたらスパゲティとなります。

【材料：きのこマリネ】

生しいたけ20g、まいたけ20g、ぶなしめじ20g、えのき20g、にんにく1かけ、オリーブ油1g、砂糖1g、しょうゆ（小さ3g、粒胡椒3g、黒こしょう少々、塩の点（輪切り）少々

【作り方】

①生しいたけはスライス、まいたけ・ぶなしめじ・えのきは小房に分けます。電子レンジで加熱します。500W1分。

②加熱後、①が熱いうちに浸けるのは味付けます。

③少し冷ましたら、冷蔵庫に入れておきます。

栄養価（1人分）

エネルギー374kcal、たんぱく質31.8g、脂質19.5g、炭水化物0.6g、食塩相当量2.8g

管理栄養士より

ご自宅にあるかいわれだいこんやきのこなどと、旬でこんやきのこなどと、ジレてみてください。また、今回はスパゲティを使用しましたが、そうめんやそばなど、他の麺でも合うと思います。

月刊 糖尿病ライフ さかえ 2022年8月号（公社）日本糖尿病協会 より引用