

メディシェフ学生レシピコンテスト 2025 応募用紙

フリガナ	ヤマダ ケンコウ	資格（該当に○）
個人名・団体名 （申込者）	山田 健康	<input checked="" type="checkbox"/> メディシェフ資格受講・取得済 <input type="checkbox"/> メディシェフが推奨するセミナー・講座受講済 <input type="checkbox"/> 特になし
TEL	(054) 366 - 8785 <small>※審査の内容確認などでご連絡を取ることがありますので、携帯電話等 連絡をとりやすい番号をご記入ください。</small>	
E-MAIL	info@medi-chef.org	応募に関する同意事項 ・応募作品は出品者が制作しかつ未発表のもの、第三者の著作権その他諸権利を侵害するものでないものに限りません。また応募用紙は返却いたしません。 ・入賞レシピ及び入賞者名（申込者名）は公開いたします。 ・本応募者の個人情報を本人の同意なく利用目的以外に使用いたしません。 <input checked="" type="checkbox"/> 同意します
学校名 （必須）	日本医食促進高校	
住所	〒424 - 0816 静岡県清水区真砂町 3-27	

テーマ：「糖尿病対策どんぶり」（主食＋主菜一体型）

- 〈適切なエネルギー〉 400～550kcal 程度
- 〈適切な糖質〉 糖質 50g 以下
- （工夫）「血糖値上昇をおさえること」に対する工夫がある場合

レシピ名： 「ファイバーパワーボウル ～血糖値にやさしいそぼろ丼～」

このレシピを考えたストーリー（思い）を教えてください

糖尿病対策の食事は「我慢」ではなく「楽しみながら続けられる」ことが大切だと思います。そこで、定番のそぼろ丼をベースにしながら、雑穀ごはんを使って食物繊維を増やし、さらにたっぷりの彩り野菜を組み合わせることで、食べ応えと栄養バランスを両立させました。忙しい学生や社会人でも手軽に作れる一品に仕上げています。

「血糖値上昇をおさえること」に対する工夫があれば教えてください

白米を雑穀ごはん置き換えることでGI値を下げ、食物繊維による血糖値上昇の抑制を図っています。また、鶏ひき肉は脂質が少なく高タンパクのため、血糖コントロールに必要な筋肉維持に貢献します。野菜はにんじん・いんげん・しいたけを加え、食物繊維やビタミンを補強。たんぱく質・脂質・糖質のバランスを整え、食後の血糖上昇を緩やかにする設計にしています。

レシピ記載用紙 (漏れの無いよう読みやすい字でご記載下さい)

注意事項

- ・ 記入例を参考にレシピ下に栄養価 (エネルギー・食物繊維) を記載してください。 (一人分)

材料 (2人前)

食材	重量	目安量
雑穀入りごはん	200 g	茶碗小盛り 2 杯分 (100 g × 2)
鶏ひき肉 (むね)	150 g	約 1/2 パック
にんじん	40 g	1/3 本
しいたけ	40 g	2 枚
いんげん	40 g	6 本
卵	1 個	50 g
醤油	15 g	大さじ 1
みりん	15 g	大さじ 1
ラカント	6 g	小さじ 2
ごま油	6 g	小さじ 1.5

作り方

1. 雑穀ごはんを炊いておく。
2. にんじんは千切り、しいたけは薄切り、いんげんは小口切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら野菜を加える。
4. 醤油・みりん・砂糖を加えて水分が飛ぶまで炒め、そばろ状に仕上げる。
5. 別鍋で卵を炒り卵にする。
6. 丼にごはんを盛り、そばろと卵を彩りよくのせて完成。

栄養価 (1人前)

エネルギー 470 kcal
タンパク質 23 g (PFC バランス 20%)
脂質 14g (PFC バランス 27%)
炭水化物 56g (PFC バランス 53%)
糖質 50g

調理のポイント

- ・ ごはんは「白米 100 g → 雑穀ごはん 100 g」にするだけで、食物繊維量が約 2 倍に。
- ・ 砂糖は低 GI の甘味料に置き換えると、血糖値の急上昇をさらに抑えられる。
- ・ 野菜は冷蔵庫にあるものでも代用可。ブロッコリーやピーマンを入れても彩りと栄養がアップ。

料理の写真

FIBER POWER BOWL

～血糖値にやさしいそばろ丼～

