

糖尿病外来教室

平成28年3月9日

海老と鮭のオーロラ炒め

食塩 1.0g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
鮭	40		0.7			
海老	30		0.3			
塩	0.2					
酒	3					
片栗粉	1.5	○				
油	1			0.1		
玉ねぎ	30				○	
黄パプリカ	15				○	
マヨネーズ	4			0.4		
ケチャップ	5					0.1
塩	0.2					
醤油	1					
黒こしょう	0.1					
合計			1.0	0.5	0.2	0.1

- ①海老の背綿を取ってから、鮭と海老は塩と酒で下味をつけておきます。
- ②玉ねぎはざく切りにし、黄パプリカも玉ねぎと同じくらい大きさに切ります。
- ③①に片栗粉をまぶし、玉ねぎ、パプリカと一緒に少量の油で炒めます。
- ④火が通ったら、合わせておいた調味料を加えて絡ませます。

鶏ムネ肉の梅みぞれ和え

食塩 1.3g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
鶏ムネ肉(皮無し)	80		1.0			
酒	3					
醤油	3					
小麦粉	3	0.1				
油	5			0.5		
大根おろし	30				○	
梅干	4					
だし汁	1					
薄口醤油	4					
みりん	2					○
合計		0.1	1.0	0.5	0.1	○

- ①鶏ムネ肉は食べやすい大きさに切り、酒と醤油で下味をつけておきます。
- ②梅干は種を取り、細かく切ってから、他の調味料と合わせておきます。
- ③フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶした鶏ムネ肉を軽く焼目が付くまで両面焼きます。
- ④別のフライパンに、②③とだし汁を入れ加熱します。焼目がついた鶏ムネ肉を入れ少しの間煮込みます。

ご飯を5g減らしましょう

春キャベツの中華スープ

食塩 0.9g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
春キャベツ	20				○	
トマト	20				○	
白ねぎ	2				○	
卵	25		0.5			
すりおろしにんにく	1				○	
ごま油	2			0.2		
鶏ガラスープ	100					
塩	0.5					
醤油	3					
こしょう	少々					
合計			0.5	0.2	0.1	

- ①鍋に鶏からとくず野菜をいれ、ガラスープを作ります。
- ②春キャベツは3cm角、トマトは湯むきして2cmの角切り、白ねぎは輪切り、にんにくはすりおろしておきます。
- ③鶏ガラスープにキャベツ、トマト、にんにくを入れます。
- ④野菜に火が通ったら、溶き卵を入れます。
- ⑤最後に調味料・ごま油で味を調え、白ねぎを飾ります。

新じゃがのマスタード焼き

食塩 0.9g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
新じゃが	70	0.6				
玉ねぎ	20				○	
ショルダーベーコン	15		0.5			
油	2			0.2		
マスタード	5					
醤油	2					
こしょう	少々					
合計		0.6	0.5	0.2	0.1	

- ①じゃがいもは食べやすい大きさに桐、玉ねぎはくし切りにします。ショルダーベーコンは1.5cm幅に切ります。
- ②じゃがいもは柔らかくなるまで下茹でします。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・じゃがいもを炒めます。
- ④火が通ったら、あわせておいた調味料を加え、さらに炒めます。

ご飯を30g減らしましょう

人参とスナックえんどうのマリネ

食塩 0.3g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
人参	30				○	
スナックエンドウ	15				○	
酢	10					
塩	0.3					
砂糖	1					○
オリーブ油	3			0.3		
合計				0.3	0.2	○

- ①人参はピーラーでリボン状にします。
- ②スナックエンドウは下茹でし、斜め半分に切ります。
- ③①②をマリネします。

キウイ・オレンジ 0.5単位

菜の花のくるみ和え

食塩 0.6g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
菜の花	80				○	
くるみ	3			0.3		
薄口醤油	4					
合計						

- ①菜の花は茹でて、しっかり水気を切り、3cmの長さ
- ②に切ります。
- ③くるみは細かくしておきます。
- ④①②を醤油で和えます。

いちご・りんご 0.5単位

