

外来糖尿病教室 バイキングメニュー

平成27年3月18日

いわしのパン粉焼き

食塩 0.5g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
いわし	40		1.0			
塩	0.5					
こしょう	少々					
小麦粉	2	0.1				
オリーブオイル	2			0.1		
パン粉	2	0.1				
にんにく	0.3				○	
オリーブオイル	2			0.2		
パセリ	少々					
トマト	50				○	
オリーブオイル	1			0.1		
合計		0.2	1.0	0.3	0.1	

- ①いわしは頭を落として腹側を開き、中骨を取り除きまよく洗い、塩・こしょうをふって小麦粉をはたきます。
- ②パン粉は調味料と混ぜ合わせます。
トマトは輪切りにします。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、トマトを焼きます。いわしも同様に焼きます。
- ④天板に焼いたトマトを並べ、その上にあいわしを載せ、パン粉をふりかけて軽く押さえます。
- ⑤200℃オーブンで焼き色が付くまで焼きます（5分程度）。

ご飯を10g減らしましょう

表6 50g

豚肉とアスパラガスの中華炒め

食塩 0.7g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
豚もも肉	60		1.0			
アスパラガス	30				○	
玉ねぎ	30				○	
にんじん	5				○	
しめじ	10				○	
ごま油	3			0.3		
塩	0.1					
こしょう	少々					
砂糖	2					0.1
醤油	3					
オイスターソース	3					
おろししょうが	0.5				○	
酒	2					
合計			1.0	0.3	0.2	0.1

調味料

- ①豚肉は食べやすい大きさに切ります。
アスパラガスは斜めに切り、にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐしておきます。
玉ねぎはくし切りにします。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。
塩こしょうをし、色が変わったら野菜を加えて炒めます。
- ③あわせた調味料をまわし入れて炒めたら出来上がりです。

表6 75g

わかめと豆腐のすまし汁

食塩 1.0g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
生わかめ	30				○	
えのきだけ	10				○	
豆腐	50		0.5			
だし汁	120					
塩	0.5					
薄口醤油	3					
合計			0.5		○	

- ①生わかめはさっと洗って食べやすい大きさに切ります。
えのきだけは根元を切って食べやすい大きさに切ります。
豆腐はさいの目切りにします。
- ②だし汁を温め、えのきだけと豆腐を加えます。
火が通ったら調味料を加えます。
- ③最後にわかめを加えます。

表6 40g

新じゃがの味噌煮

食塩 1.0g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
新じゃが	55	0.5				
合いびき肉	20		0.5			
スナップエンドウ	30				○	
みりん	3					0.1
味噌	7					0.2
酒	3					
だし汁	100					
合計		0.5	0.5		0.1	0.3

- ①新じゃがはよく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさに切ります。
スナップエンドウは筋を取ってさっと茹でます。
- ②鍋にだし汁と①の新じゃがを入れて煮立てます。
合いびき肉、調味料を加え、あくが出れば取り除きます。
じゃがいもに火が通ったらスナップエンドウを加え、全体に味を馴染ませます。

ご飯を25g減らしましょう

表6 30g

小松菜のお浸し

食塩 0.7g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
小松菜	100				○	
だし汁	30					
みりん	2					○
薄口醤油	4					
ゆずこしょう	1					
糸かつお	適量					
合計					0.3	○

- ①小松菜は茹でて、食べやすい大きさに切ります。
- ②調味料を混ぜ合わせて煮立て、冷めたら①の小松菜を浸します。
- ③味が馴染んだら水気をきって盛り付け、糸かつおをのせます。

表6 100g

春キャベツのレモンサラダ

食塩 0.6g

材料	g	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
春キャベツ	80					○	
塩	0.1						
豆苗	5					○	
レモン	10		○			○	
レモン汁	適量						
砂糖	1						○
塩	0.5						
黒こしょう	少々						
合計			○			0.3	○

- ①春キャベツは太めの千切りにし、塩を馴染ませてしばらく置き、水気をしぼります。
- ②レモンはいちょう切りにし、豆苗は食べやすい大きさに切ります。
- ③調味料を混ぜ合わせ、①②を和えます。
最後に黒こしょうをふります。

表6 85g

いちご・キウイ 0.5単位

いよかん・ぶどう 0.5単位



食事会の今回のテーマは、「表6...食べていますか?」でした。

表6は、野菜・海藻・きのこ・こんにゃくで、ビタミンやミネラルを多く含む食品です。色々取り合わせて300gが目安です。

各料理に含まれる表6の量を、レシピの部分に示しています。3品組み合わせると、少なくとも165gの表6を摂ることができます！

春野菜をたくさん取り入れたメニューですので、ぜひご家庭でも作ってみてください。