



外来糖尿病教室 2012年5月30日(水)



～ 食事会テーマ：見て楽しい、食べておいしい 技ありメニュー ～

～本日のおしながき～
それぞれ好きなほうをお選びください。

主菜
牛肉とトマトのオイスターソース炒め または ホタテ貝のみそグラタン

椀物
冬瓜と春雨の中華スープ または オクラとなめこのおろし和え

小鉢
かにかまと海藻ミックスのサラダ または さやいんげんのカレーソテー

果物
いちご/キウイ または メロン/パイナップル

～主食～

	分量 (g)	表1	エネルギー (kcal)	たんぱく質
ご飯	150	3		
ご飯	200	4		

主食を量ってみることが大切です。
150g～200gが適量です。
普段食べている量と比較してみましょう。

☆自分のエネルギーに見合った主食量をとるようにしましょう。

～主菜～

牛肉とトマトのオイスターソース炒め

材料	分量 (g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
牛もも肉	40		1.0				
トマト	90					○	
エリンギ	30					○	
長ネギ	20					○	
オイスターソース	5						—
しょう油	2						
すり生姜	少々						
おろしにんにく	少々						
砂糖	1						—
鶏ガラだし	10						
ごま油	3				0.3		
合計			1.0		0.3	0.4	—

【作り方】

- ①牛肉は細切れの状態にします。
- ②トマトは8等分くらいのくし形切りに、エリンギは短冊切りに、長ネギは斜め切りにします。
- ③分量の調味料を計り、混ぜ合わせておきます。
- ④フライパンにごま油を入れて加熱し、①、②を炒め、具材に火が通ってきたら③の調味料を加え、さらにさっと炒めて調味料が馴染んだら出来上がりです。

ホタテ貝のみそグラタン

材料	分量 (g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
ホタテ貝柱	40		0.5				
玉ねぎ	10					○	
人参	10					○	
マッシュルーム	10					○	
ブロッコリー	15					○	
バター	3				##		
牛乳	70			##			
小麦粉	10	##					
白みそ	8						0.2
だし汁	30						
コショウ	少々						
粉チーズ	10		##				
合計		##	##			0	0.2

【作り方】

- ①玉ねぎとマッシュルームは薄切りに、人参は乱切りに、ブロッコリーは食べやすい大きさに切ります。
- ②牛乳や小麦粉、その他の材料を計り、よく混ぜておきます。
- ③鍋にバターを入れて加熱し、ホタテの貝柱、①を加えて軽く炒め、②を加えて焦がさないように混ぜながら煮込みます。
- ④耐熱皿に③を入れ、上に粉チーズをふりかけ、

表3のようなたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・豆腐など）は、『血や肉を作る』役目を持っています。からだづくりの基礎となります。同じ食材に偏らないようにしましょう。

～椀物～

冬瓜と春雨の中華スープ

材料	分量 (g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
冬瓜	20					○	
春雨（乾燥）	5	0.25					
パプリカ	6					○	
ピーマン	6					○	
しいたけ	5					○	
食塩	0.7						
薄口しょうゆ	1						
コショウ	少々						
だし汁	150						
合計		0.25				##	

【作り方】

- ①春雨は茹でてからざるに上げ、5cm程度に切ります。
- ②冬瓜は1.5cmくらいの角切りに、パプリカ、ピーマン、しいたけはそれぞれ薄切りにします。
- ③鍋にだし汁を入れて加熱し、②の具材を入れ、軟らかくなるまで煮てます。
- ④春雨を加え、調味料で味を調べたら出来上がりです。

オクラとなめこのおろし和え

材料	分量 (g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
オクラ	12					○	
なめこ	20					○	
大根	70					○	
薄口しょうゆ	4						
砂糖	2						0.1
酢	6						
だし汁	5						
糸カツオ	少々						
合計						##	0.1

【作り方】

- ①オクラは塩をつけてこすり、うぶ毛を取ります。なめこは石づきをとってばらし、それぞれ軽く茹でます。オクラはその後5mm程度の薄切りにします。
- ②大根はおろして、軽く水分をきっておきます。
- ③①②と分量の調味料を混ぜ合わせ、上に糸カツオを

汁物は塩分が多くなるので1日1回として、具たくさんで食べましょう。

～小鉢～

かにかまど海藻ミックスのサラダ

材料	分量 (g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
かにかまぼこ	20		0.25				
卵	13		0.25				
海藻ミックス(乾燥)	2					○	
レタス	5					○	
しらたき	15					○	
和風ドレッシング	15				0.2		
合計			##		0.2	##	

【作り方】

- ①海藻ミックスを水で戻し、ざるに上げて水けをきっておきます。
- ②しらたきは軽く茹でて3cm程度の長さに、レタスは食べやすい大きさにちぎります。
- ③かにかまぼこは細くさいておきます。
- ④卵は茹でて、殻をむいて細かく切っておきます。

さやいんげんのカレーソテー

材料	分量 (g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
さやいんげん	60					○	
コーン（水煮）	10	—					
豚もも肉	15		0.25				
ロースハム	10		0.25				
しょう油	1						
コンソメ	0.3						
カレー粉	0.6						
マヨネーズ	2				##		
合計		—	##		##	##	

【作り方】

- ①さやいんげんはスジを取り、さっと茹でた後、3cm程度に切ります。
- ②豚もも肉とロースハムは細切りにします。
- ③フライパンにマヨネーズを入れて加熱し、①②を加えて炒めます。
- ④具材に火が通ってきたら、コーン、分量の調味料を

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻など、しっかり食べましょう。

～果物～

いちご/キウイ、メロン/パインの組み合わせにしました。
どちらを選んでも0.5単位になります。

～献立担当栄養士コメント～

今回の食事会はテーマが「見て楽しい 食べておいしい 技ありメニュー」ということで、どういう献立にしたら良いか悩みましたが、食材の組み合わせや調味料の使い方を少し変わったものにしたたり、食事会としては珍しいグラタンを取り入れたりして、なるべく楽しく食べられるようなメニューを考えました。