



本日は、白ご飯と小豆ご飯を用意しました。好きな方を選んでください。

豚肉と長芋の塩炒め

食塩 0.8g
食物繊維 2.3g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
豚もも肉	60		1.5			
長芋	40	0.3				
小松菜	100				0.3	
ごま油	3			0.3		
塩	0.4					
酒	3					
しょうゆ	3					
粗挽き黒コショウ	少々					
合計		0.3	1.5	0.3	0.3	

ご飯を15g減らしましょう

- 豚肉は食べやすい大きさに切ります。長芋は皮を剥き、短冊切りに、小松菜は5cmの長さに切ります。
- フライパンにごま油をしき、豚肉を入れて色が半分変わるくらいまで炒めます。
- 長芋、小松菜の茎の部分、塩を加えて2分程炒めます。小松菜の葉先も加えさっと炒め合わせます。
- 酒、しょうゆを加えさらに炒めます。
- 皿に盛り、粗挽き黒こしょうを少々振りかけます。

鮭の塩麹焼き～柚子胡椒～

食塩 0.9g
食物繊維 0.8g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
鮭	90		1.5			
塩麹	4					0.1
柚子胡椒	0.8					
油	2			0.3		
長ねぎ	30				0.1	
油	1					
塩	0.2					
合計			1.5	0.5	0.1	0.1

- 塩麹と柚子胡椒を和え、鮭によくもみこんでおきます。
- 長ねぎは5cmくらいの長さに切っておきます。
- フライパンに油をしき、鮭を焼きます。
- 長ねぎは塩を振り、別のフライパン油をしいて焼きます。
- 皿に鮭を盛り長ねぎを添えます。



和風ミネストローネ

食塩 0.7g
食物繊維 2.1g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
カットトマト缶	40				0.1	
じゃがいも	35	0.3				
人参	10				0	
玉ねぎ	20				0	
しめじ	15				0	
ウインナー	10		0.3			
にんにく	0.5				0	
塩	0.5					
コショウ	少々					
ローリエ	少々				0	
だし汁	90					
合計		0.3	0.3		0.3	

ご飯を15g減らしましょう

- 野菜は1cm角の大きさに切ります。にんにくはみじん切りにしておきます。
- 鍋に①、トマト缶、だし汁、Aを入れて火にかけます。
- 沸騰したら中火で10分くらい煮ます。

ほうれん草の白和え

食塩 0.6g
食物繊維 2.2g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
木綿豆腐	30		0.3			
ほうれん草	50				0.1	
しめじ	15				0	
にんじん	10				0	
砂糖	1.5					0.1
薄口醤油	3					
白すりごま	2			0		
合計			0.3	0	0.2	0.1

- 木綿豆腐はペーパータオルで包み、水切りします。
- ほうれん草は沸騰した湯でさっと茹でます。水気を切り、3cmの長さに切ります。
- しめじは石づきを除去し、にんじんは拍子切りにし、沸騰した湯で茹で、水気をしっかり切っておきます。
- 水切りした豆腐を潰し、②③の野菜と合わせ、Aを加えて和えます。

かぼちゃとキノコのバター醤油炒め

食塩 0.8g
食物繊維 3.6g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
かぼちゃ	30	0.3				
エリンギ	30				0	
しいたけ	30				0	
ピーマン	30				0.1	
にんにく	1				0	
バター	2			0.2		
しょうゆ	4					
塩コショウ	少々					
合計		0.3		0.2	0.1	

ご飯を15g減らしましょう

- かぼちゃ、エリンギは幅3cm、厚さ2-3mm程に切ります。しいたけは石づきを落とすスライスします。ピーマンは縦半分に切って食べやすい大きさに切ります。にんにくは薄くスライスします。
- フライパンにバターを入れにんにくを炒めます。
- 香りがしてきたら、かぼちゃを炒めます。かぼちゃに油がまわったら、ほかの野菜も入れ炒めます。
- 全体に火が通ったら、しょうゆ、塩コショウを入れ、味付けをします。

柿・梨 0.5単位

かぶのレモンサラダ

食塩 0.6g
食物繊維 1.6g

材料	g	表1	表2	表5	表6	調味料
かぶ	100				0.3	
塩(塩もみ用)	0.1					
クレージーソルト	0.6					
レモン	10		0.1			
オリーブ油	2			0.2		
合計			0.1	0.2	0.3	

- かぶは3～5mmのいちよう切りにし、塩もみ用のをふってもみこんだら、10分ほどおきます。
- レモンは3～5mmのいちよう切りにします。
- かぶを流水で洗い、塩とアクを落としたり、キッチンペーパーで水分を除きます。
- かぶとレモン、クレージーソルト、オリーブ油をいれ、よく混ぜ合わせます。



みかん・ぶどう 0.5単位



11月の外来糖尿病教室の食事のテーマは、「芋・豆・南瓜の楽しみ方は？」でした！秋ということで、旬の食材を楽しんでいただけただけではないかと思えます。今回は、白ご飯と小豆ご飯を用意してみました！ご飯と同じ表1の仲間になる芋・豆・南瓜を使った食事を召し上がる際には、盛り付けるご飯の量を減らすということがポイントになります。また、芋・豆・南瓜などには食物繊維が多く含まれています。意識して、料理に取り入れていきたいですね！