

外来糖尿病教室

～春を感じる彩りメニュー～

2018/3/14



《ご飯 180g》

《鯖の西京焼き》

塩分0.5g

食材	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
鯖	50			1.3				
みりん	2							○
味噌	6							0.1
酒	1							
油	3					0.3		
白ねぎ	10							○
菜の花	20							○
醤油	0.8							
わさび	0.1							
合計				1.3		0.3	0.1	○

〈作り方〉

- ①★を合わせて鯖を漬けます。
- ②白ねぎは白髪ねぎにしておきます。
- ③菜の花はさっと茹でてからわさびと醤油で和えます。
- ④油を熱したフライパンで①で漬けた鯖を焼きます。(焦げやすいのでクッキングシートを使うと良い)



《若竹汁》

塩分0.8g

食材	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
わかめ	7							○
たけのこ	10							○
だし汁	130							
塩	0.6							
薄口醤油	1							
合計								○

〈作り方〉

- ①わかめ、たけのこは食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋にだし汁と①を入れてひにかけます。
- ③塩と醤油で調味します。

《新じゃがと新玉葱の甘辛煮》

塩分0.7g

食材	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
新じゃがいも	50	0.4						
新玉葱	15							○
人参	10							○
鶏ひき肉	10			0.3				
絹さや	5							○
油	2					0.3		
だし汁	50							
砂糖	2							0.1
醤油	5							
酒	1							
みりん	2							○
合計		0.4		0.3		0.3	○	0.1

ご飯を20g減らしましょう

〈作り方〉

- ①新じゃが芋、新玉葱は食べやすい大きさに、人参はいちょう切りにします。
- ②鍋に油を熱し鶏ひき肉を炒め、火が通ってきたら野菜を加えます。
- ③だし汁と調味料を入れて煮ます。
- ④最後に絹さやを入れて色が変わらないうちに火を止めます。



《春野菜のごまサラダ》

塩分0.7g

食材	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
アスパラガス	15							○
リーフレタス	20							○
ごぼう	10							○
パプリカ(赤)	5							○
パプリカ(黄)	5							○
すりごま	2					0.1		
薄口醤油	4							
酢	2							
だし汁	10							
粉ゼラチン	0.3							
水	5							
合計						0.1	0.1	

〈作り方〉

- ①粉ゼラチンを水でふやかしておきます。
- ②鍋に①を入れて温まったら①を加えて溶かします。
- ③②をバッドに入れ粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし、フォークで崩しておきます。
- ④アスパラガスは下茹でてから食べやすい大きさに切り、リーフレタスは食べやすい大きさに、パプリカは薄切りに切っておきます。
- ⑤ごぼうはさがきにし、水にさらしてから下茹でします。下茹でしたごぼうにごまを和えてから④の野菜と合わせ、上から③のジュレドレッシングをかけます。



《果物》

食材	重量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
いちご	50		0.2					
オレンジ	40		0.3					
合計			0.5					

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分
合計	0.4	0.5	1.6	0	0.7	0.4	0.3	2.7g



今回は和食にしてみました。春の彩りメニューということで全ての料理に春が旬の食材を使用しています。汁物のわかめは生わかめを使用しています。和食は砂糖やみりん調味料の単位が多くなりがちなサラダはさっぱりとしたジュレをかけています。果物はいちごとオレンジで彩りになるようにしてみました。煮物にじゃがいもを0.4単位使っているのでごはんは20g減らすようにしてください。

