



# 外来糖尿病教室

2017/11/15 (水)

## 《ごはん》

### 《豚ヒレ肉のソテー》

食塩1.0g

食品	分量	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
豚ヒレ肉	80			1.3			
塩	0.2						
こしょう	少々						
小麦粉	1.5	0.1					
◎玉ねぎ	10					○	
◎醤油	5						
◎レモン汁	5						
◎みりん	1						
油	5				0.5		
にんにく	0.5					○	
キャベツ	20					○	
ミニトマト	10					○	
合計		0.1		1.3	0.5	0.1	

### 【作り方】

- ①豚ヒレ肉に塩・こしょうで味付けをして、小麦粉をまぶします。
- ②◎の材料をミキサーにかけ、ソースを作ります。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを入れます。香りがしたら①の肉を焼きます。火が通ったら②のソースを加えます。
- ④千切りにしたキャベツの上にヒレ肉を乗せ、半分に切ったミニトマトを添えます。



### 《かきたま汁》

食塩 0.8g

食品	分量	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
卵	20			0.4			
白菜	15					○	
玉ねぎ	5						
青ねぎ	2					○	
塩	0.4						
薄口醤油	1						
だし汁	100						
合計				0.4		0.1	

### 【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさに切り、たまねぎは薄くスライスし、青ねぎは小口切りにします。
- ②鍋でだし汁・薄口醤油・塩が煮立ったら白菜を加えます。
- ③白菜に火が通ったらよく溶きほぐした卵をまわし入れ、ゆっくりと混ぜます。青ねぎを混ぜます。

### 《やわらか大根の春菊あんかけ》

食塩 0.6g

食品	分量	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
大根	60					○	
春菊	20					○	
だし昆布	3						
◎醤油	4						
◎砂糖	2						0.1
◎水	25						
片栗粉	1	0.1					
水(水溶き片栗粉用)	2						
ごま	0.5				○		
合計		0.1				0.2	0.1

### 【作り方】

- ①大根は輪切りにし、皮をむき面取りします。十字に切れ込みを入れておきます。春菊は洗い根元を落とし、長さ4cm程度に切ります。
- ②鍋に昆布・大根・かぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰前に昆布を取り出します。煮立ったら弱火にし大根が軟らかくなるまで煮ます。
- ③フライパンに◎を入れ火にかけます。砂糖が溶けたら春菊を加え軽く煮て、火を弱めて水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④大根を皿に盛り、③をかけ、ごまをふります。

### 《彩り温野菜サラダ ～手作り人参ドレッシング～》

食塩 0.5g

食品	分量	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
かぼちゃ	50	0.6					
赤パプリカ	15					○	
黄パプリカ	15					○	
ブロッコリー	30					○	
人参	15					○	
玉ねぎ	2					○	
★酢	1.5						
★オリーブオイル	4				0.4		
★醤油	2						
★塩	0.2						
★こしょう	少々						
合計		0.6			0.4	0.2	

### 【作り方】

- ①かぼちゃ・にんじん・赤パプリカ・黄パプリカ/ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でます。
- ②人参と玉ねぎは皮をむき、すりおろします。  
★の調味料と混ぜ合わせ、①にかけます。



### 《すりおろしりんごゼリー》

食塩 0g

食品	分量	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
りんご	20		0.1				
水	10						
レモン汁	1						
粉ゼラチン	0.5						
水	5						
低カロリー甘味料	3						
合計							

### 【作り方】

- ①りんごは皮と芯をとり、すりおろしたら、すぐにレモン汁と水を入れた小鍋に合わせてふたをして煮ます。
- ②ゼラチンを熱湯でといて、低カロリー甘味料も加えて混ぜます。
- ③②を①に加え、しっかり混ぜます。容器に移し替え、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やします。

合計	表1	表2	表3	表5	表6	調味料	食塩相当量
	0.8	0.1	1.7	0.9	0.5	0.2	2.9g

ご飯を40gへらしましょ



今回のテーマは「身体に優しいいたわりメニュー」でした。  
疲労回復の観点から、主菜はビタミンB1を多く含む豚ヒレ肉にしました。  
ビタミンB1は糖質をエネルギーにかえるサポートをします。欠乏すると、倦怠感や食欲不振が起こります。  
にんにくと一緒に食べることでビタミンB1の吸収率が上がります。  
胃腸をいたわる観点からは、野菜をやわらかく煮たり、すりおろしたりして消化に優しいメニューを心がけました。