



外来糖尿病教室（調理実習） ～ お正月料理を作ろう ～



平成29年12月6日・13日（水） 松江赤十字病院

お品書き

清まし雑煮
鶏肉の八幡巻き
鮭の西京焼き
かに入り袱紗焼き
ぶどう豆
さつまいものきんとん
なますサラダ
たたきごぼう
柚子かん

《一人分》
合計6.8単位=544kcal

砂糖使用量：4.0g
食塩：2.3g

	表1	表3	表5	表6	調味料
雑煮	2.4			○	
鶏肉の八幡巻き		1.0		○	0.1
ぶどう豆		0.2			0.1
鮭の西京焼き		0.5			0.1
かに入り袱紗焼き		0.6		○	○
さつまいものきんとん	0.6		0.1		
なますサラダ		0.1	0.3	○	
たたきごぼう			0.2	○	○
柚子かん					
合計	3.0	2.4	0.6	0.4	0.4



おせち料理は表1や表3が多く、野菜が不足しやすいです。
表1は餅の量を調節しましょう。
野菜も意識して食べましょう。
砂糖や食塩も多くなりやすいです。ぶどう豆などの砂糖の使用量の多い料理はマービーなどの人口甘味料を適宜用いましょう。

<清まし雑煮>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
丸もち	2こ	2.4					
大根	6				○		
人参	6				○		
しいたけ	10				○		
三つ葉	3				○		
だし汁	100						
薄口しょうゆ	0.8						0.1
塩	0.8						0.8
小計		2.4			○		0.9

- ①大根と人参は型抜きし、下ゆでします。
- ②しいたけは六角形（亀の形）に切り、ゆでます。
- ③たっぷりのお湯でもちをゆで、器に盛ってだし汁をかけます。
- ④①②と茹でて切った三つ葉をのせます。



<鶏肉の八幡巻き>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
鶏肉もも皮無し	60		1.0				
塩	0.05						○
はちみつ	2					0.1	
薄口醤油	2						0.3
酒	0.5						
アスパラガス	5				○		
赤パプリカ	5				○		
黄パプリカ	5				○		
小計			1.0		○	0.1	0.3

- ①鶏肉は余分な脂肪を取り除き、厚みがあるところは開いて厚みを均等にします。塩をふり、倍の分量で混ぜ合わせた調味料にしばらく漬けておきます。
- ②パプリカはそれぞれ1センチ幅のスティック状に切ります。
- ③①の鶏肉を広げ、アスパラガス、パプリカを巻いてタコ糸できつくしばります。
- ④200℃のオーブンで15分～20分焼きます。
- ⑤粗熱が取れたら切り分けます。

<ぶどう豆>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
ぶどう豆	5		0.2				
しょうゆ	0.1						○
砂糖	2					0.1	
マービー	2					○	
小計			0.2			0.1	○

- ①豆は水に一晩つけておきます。
- ②翌日強火で沸騰させ、灰汁をとります。その後弱火で炊きます。
*途中でさし水(湯)をします
- ③調味料を加えて一晩おき、味を馴染ませます。

<西京焼き>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
鮭	30		0.5				
白味噌	5					0.1	0.5
酒	1						
みりん	2						
小計			0.5			0.1	0.5

- ①鮭はさっと洗います。
- ②調味料を倍量で混ぜ合わせ、①の鮭を漬けて一晩おきます。
- ③表面の味噌を拭い、魚焼きグリルで焼きます。
※焦げやすいので注意！！

<かに入り袱紗焼き>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
卵	25		0.5				
砂糖	1					○	
塩	0.1						0.1
たけのこ	10				○		
人参	5						
しいたけ	2				○		
かにほぐし身	10		0.1				0.1
だし汁	10						
薄口醤油	1						0.2
みりん	1						
きぬさや	2						
小計			0.5		○	○	0.4

- ①たけのこ、人参は干切り、椎茸はみじん切りにします。だし汁と調味料を煮立てて、材料を入れて煮汁が少なくなるまで煮たら、冷ましておきます。
- ②卵をほぐし、砂糖、塩を加えてよく混ぜます。鍋に入れて弱火で熱し、絶えずかき混ぜて卵を半熟状にします。
- ③②に、かに、きぬさや、①を加えて混ぜます。
- ④オーブンにクッキングシートを敷き、③を流して180℃のオーブンで15分焼きます。
- ⑤粗熱が取れたら切り分けます。

<さつまいものきんとん>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
さつまいも	35	0.6					
バター	1			0.1			
マービー	1.5						
黒ごま	少々						
小計		0.6		0.1			○

- ①さつまいもは皮をむいて輪切りにし、鍋で茹でます。
- ②柔らかくなったら湯を捨ててつぶし、熱いうちにバターとマービー液を混ぜます。
- ③ラップなどで茶巾絞りにし、黒ごまをふります。

<なますサラダ>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
大根	50				○		
人参	5				○		
塩	0.1						
ほたて貝柱	5		0.1				○
マヨネーズ	3			0.3			
酢	3						
薄口醤油	1						0.1
小計			0.1	0.3	0.1		0.1

- ①大根と人参は干切りにし、塩を馴染ませて水気を絞ります。
- ②ボウルに、ほたて貝柱と調味料を混ぜ合わせ、①を和えます。

<たたきごぼう>

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
ごぼう	40				0.1		
酢	3						
砂糖	1					○	
薄口醤油	1						0.1
すりごま	3			0.2			
小計				0.2	0.1	○	0.1

- ①ごぼうは皮をこそげ取り、鍋に入る長さに切って柔らかく茹でます。
- ②粗熱がとれたら、すりごまなどでたたき、3センチ程度の長さに切ります。
- ③混ぜ合わせた調味料と和えます。

< 柚子かん >

材料	分量(g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩
粉寒天	0.4						
ゆず皮	適量						
果汁	2						
水	50						
マービー	8						
小計							0



- ①ゆずはきれいに洗って皮をすりおろし、果汁を絞ります。
- ②鍋に分量の水と粉寒天を入れ沸騰するまで加熱します。マービー液、ゆず果汁とすりおろした皮を加えて混ぜます。
- ③バットなどに流し入れ、1時間以上冷やします。
- ④好みの型で抜きます。

