

外来糖尿病教室

2019.9.18

～秋を楽しむサラダバイキング～



《 ご飯 》

《 鮭のチーズホイール焼き 》

塩分：0.6g

材料	g	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
鮭	60			1.0			
塩	0.2						
こしょう	少々						
玉ねぎ	10					○	
ピーマン	10					○	
しめじ	15					○	
トマト	20					○	
無塩バター	2				0.2		
ピザ用チーズ	10			0.5			
マヨネーズ	4				0.4		
乾燥パセリ	少々						
合計				1.5	0.6	0.2	

《作り方》

- ①鮭に塩こしょうを振って置いておきます。
- ②玉ねぎは薄くスライス、ピーマンは細切りにしめじは石づきを取りほぐしておきます。
- ③フライパンにバターを熱して①の鮭を両面焼きます。
- ④鮭を取り出し②も炒めておきます。
- ⑤アルミホイールの上に④の鮭→③の野菜→薄切りにしたトマト→チーズ→マヨネーズの順に乗せます。
- ⑥200℃のオーブンで5分程焼いて焼き色を付けます。
- ⑦最後にパセリを振りかけます。

《 けんちん汁 》

塩分：1.0g

材料	g	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
大根	20					○	
人参	5					○	
ごぼう	10					○	
こんにゃく	10					○	
木綿豆腐	30			0.3			
ねぎ	5					○	
ごま油	1				0.1		
だし汁	150						
塩	0.8						
薄口醤油	1						
合計				0.3	0.1	0.2	

《作り方》

- ①大根と人参は3～4mmのいちょう切りにします。ごぼうはささがきにして5分程水にさらしておきます。こんにゃくは食べやすい大きさにちぎります。豆腐はさいの目切りにします。長ねぎは小口切りにします。
- ②鍋にごま油を熱し、豆腐とねぎ以外の具材を炒めます。
- ③だし汁を入れて煮込みアクを取ります。豆腐を加えます。
- ④塩と醤油で味を調えてねぎを加えます。

☺小鉢料理は3品盛り合わせです☺

《 温野菜サラダ 》

塩分：0.3g

材料	g	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
南瓜	20	0.2					
ブロッコリー	20					○	
ミニトマト	10					○	
アスパラガス	10					○	
人参	10					○	
ノンオイルドレッシング	10						
合計		0.2				0.2	

《作り方》

- ①南瓜と人参は食べやすい大きさに切ります。ブロッコリーは小房に分けます。ミニトマトは半分に分切ります。
- ②ミニトマト以外を蒸し器で柔らかくなるまで蒸します。
- ③具材を盛り付けドレッシングをかけます。

ご飯を10g減らしましょう。

《 きゅうりとえのきの酢の物～レモン風味～ 》

塩分：0.3g

材料	g	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
きゅうり	40					○	
えのき	20					○	
人参	5					○	
酢	4						
砂糖	2						0.1
薄口醤油	1						
レモン汁	2		○				
塩	0.1						
黒コショウ	少々						
合計			○			0.2	0.1

《作り方》

- ①きゅうりは細切りにして塩でもんでおきます。
- ②人参は細切りに、えのきは石づきを取って3cm位に切ります。人参とえのきは茹でておきます。
- ③①と②を混ぜ合わせ、合わせた調味料で和えます。
- ④最後に黒コショウを振ります。

《 秋茄子のカレー煮浸し 》

塩分：0.5g

材料	g	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
茄子	30					○	
パプリカ(赤)	10					○	
パプリカ(黄)	10					○	
いんげん	10					○	
だし汁	30						
薄口醤油	3						
砂糖	1						○
カレー粉	1						
合計						0.2	○

《作り方》

- ①茄子は乱切りにして水に漬けておきます。パプリカも乱切りにします。いんげんは半分に切っておきます。
- ②鍋に調味料を沸かしてなすとパプリカを煮ます。いんげんは別で茹でておきます。
- ⑤火が通ったら器に盛り付けいんげんを添えます。

《 果物盛り合わせ 》

材料	g	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
梨	60		0.3				
巨峰	30		0.2				
合計			0.5				



	表1	表2	表3	表5	表6	調味料	塩分
合計	0.2	0.5	1.8	0.7	0.8	0.1	2.7g

ご飯200gの方の場合（今回は190g）

合計=677kcal



今回のテーマは『秋を感じるサラダバイキング』でした。小鉢料理は3品用意をして好きなだけ取れるバイキング形式にしてみました（＾＾）♪ 秋の食材（鮭、きのこ、南瓜、茄子、根菜類、梨、ぶどう）を取り入れて秋を少しでも感じられるような献立にしました。また、酢の物をレモン風味、煮浸しをカレー風味にして味付けにも工夫をしてみました！

