

好きな方をお選びください

<里芋のふわふわ焼コロッケ>

材料	分量(%)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
里芋	70	0.5					
玉ねぎ	20				○		
チーズ	15		0.7				0.5
ショルダーベーコン	6		0.2				0.2
食塩	0.4						0.4
こしょう	0.1						
小麦粉	2	0.1					
卵	5		0.1				
パン粉	8	0.4					
油	5			0.5			
レタス	30				○		
ノンオイルドレッシング	10					○	0.3
計		1	1	0.5	0.2	○	1.4

ご飯を1.0単位(50g)減らしましょう!

- ①里芋は一口大に切ってゆでてつぶし、玉ねぎとベーコンはみじん切りにして、玉ねぎは加熱します。
- ②①・食塩・こしょう・片栗粉をよく練って丸くし、中にチーズを入れて成形し、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけます。
- ③油をかけてオーブンで焼きます。

<秋鮭のホイル焼き>

材料	分量(%)	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
秋鮭	60	1.3				
こしょう	0.01					
エリンギ	10			○		
玉ねぎ	10			○		
人参	10			○		
なす	30			○		
バター	5		0.5			
酒	3					
みりん	3				○	
みそ	5				○	0.75
しょうゆ	1					0.15
計		1	0.5	0.2	0.2	0.9

- ①秋鮭にこしょうをふっておきます。
- ②えりんぎと玉ねぎ、人参は千切りにし、なすは輪切りにします。
- ③なす→①→②の順にのせ、バターと混ぜ合わせたAをのせて、アルミホイルで包みます。
- ④オーブンで③を蒸し焼きにします。

<とろろ巾着>

材料	分量(%)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
油揚げ	10		0.5				
長いも	20	0.2					
ごぼう	7				○		
しいたけ	3				○		
干びょう	2				○		
片栗粉	1.5	0.1					
塩	0.2						0.2
人参	20				○		
だし汁	50						
砂糖	2					0.1	
しょうゆ	5						0.8
計		0.3	0.5		0.1	0.1	1

ご飯を0.3単位(15g)減らしましょう!

- ①油揚げは半分に切って中を開いておきます。
- ②ごぼうとしいたけは大きめのみじん切りにして茹でておきます。
- ③②・片栗粉・食塩を混ぜ合わせ①の中に入れ、水で戻した干びょうで結びます。
- ④だし汁を火にかけ、③と人参を加え調味料を入れて煮ます。

<かきたま汁>

材料	分量(%)	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
卵	25	0.5				
ほうれん草	30			○		
えのき	10			○		
薄口しょうゆ	1					0.2
食塩	0.8					0.8
だし汁	150					
計		0.5		0.1		1

- ①ほうれん草は下茹でて切り、えのきも同じ長さで切ります。
- ②だし汁を火にかけ、えのきを加えています。
- ④野菜がやわらかくなったら、調味料で調味し、溶き卵を最後に加え、ほうれん草を加えます。

<春雨中華風和え物>

材料	分量(%)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
春雨	5	0.3					
パプリカ	10				○		
きゅうり	30				○		
きくらげ	0.5				○		
砂糖	2						0.1
しょうゆ	3						0.5
酢	6						
ごま	0.1			○			
計		0.3		○	0.1		0.6

ご飯を0.3単位(15g)減らしましょう!

- ①春雨はゆでて切っておきます。
- ②きくらげは水でもどしてせん切りにして茹でます。
- ③せん切りにしたパプリカ・きゅうり・①②に、混ぜ合わせたAと和え、最後にごまをかけます。

<きのこのホットサラダ>

材料	分量(%)	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
ミニトマト	15			○		
水菜	30			○		
しそ	2			○		
しめじ	10			○		
まいたけ	10			○		
ノンオイルドレッシング	15				○	0.3
計				0.1	○	0.3

- ①ミニトマトは半分にしきり、水菜は長さをそろえて切り、しそは千切りにします。
- ②しめじ・まいたけは石づきをとってほくします。
- ③②をゆでて、水気をきっておきます。
- ④①③を混ぜ合わせ、ドレッシングをかけていただきます。

果物

本日は1日の必要量の約半分(40kcal程度)を楽しみましょう。



今回のテーマは「表1を色々楽しみましょう」です。

表1とは「ご飯」や「麺類」「パン」などの主食のグループです。

「芋類」「南瓜」「粉物」なども主食と同じ糖質の多く含まれる食品です。それらを食べる場合は、その分主食量を調節して食べるのが好ましいです。秋に旬を迎えるいも類は、主食を減らすために嫌がる方もいらっしゃいますが、ご飯よりも食物繊維が多く含まれるため、楽しんで食べてはいかがでしょうか？

今回は、左側の献立に表1（里芋・長芋・春雨）の食品を使用して調理しました。普段は表1を利用した献立は外来教室でもあまり人気がありませんが、今回は多くの方が選んで食べていただきました。

良かったらお試し下さい!!