

# 外来糖尿病教室 2014年3月12(水)

～本日のおしながき～  
それぞれお好きなほうをお選びください。

**主菜**  
赤魚の照り焼き または 鶏ムネ肉の香草パン粉焼き

**椀物**  
菜の花の彩スープ または 新じゃがの煮しめ

**小鉢**  
新たまねぎとブロッコリーのサラダ または もやしの黒ゴマナムル

**果物**  
キウイ・いちご または オレンジ・りんご

## 主食

	分量 (g)	表1	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ご飯	150	3	252	3.8
ご飯	200	4	336	5.0

**主菜料理はお好きなほうからお選びください。**

## 赤魚の照り焼き

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
赤魚	80		1.0				
塩	0.1						0.2
片栗粉	1	○					
醤油	5						0.5
酒	5						
みりん	3					○	
油	5			0.5			
サラダ菜	10				○		
計		○	1.0	0.5	○		0.7

## 鶏ムネ肉の香草パン粉焼き

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
若鶏ムネ肉	80		1.0				
白ワイン	5						
塩	0.5						0.5
こしょう	0.01						
小麦粉	2	0.1					
パン粉	4	0.2					
乾燥パセリ	0.3				○		
乾燥バジル	0.3				○		
油	5			0.5			
レモン	10						
計		0.3	1.0	0.5	○		0.5

主食を量ってみることが大切です。  
150g～200gが適量です。  
普段食べている量と比較してみましょう。

☆自分のエネルギーに見合った主食量をとるようにしましょう。

### 【作り方】

- ①赤魚は塩をふりしばらく置いておきます。
- ②サラダ菜は1枚ずつ洗い、水気を切っておきます。
- ③フライパンに油を熱し、水気を拭いた赤魚を焼きます。
- ④赤魚に火が通ったら、合わせておいた調味料を絡めるようにかけます。
- ⑤サラダ菜をしいて、赤魚を盛り付けてできあがりです。

### 【作り方】

- ①鶏ムネ肉に白ワイン、塩こしょうで下味をします。
- ②小麦粉を同量の水に溶かし、衣のパン粉、乾燥パセリ、乾燥バジルは混ぜておきます。
- ③水で溶いた小麦粉に薄くつけて香草パン粉をまぶし、揚げ焼にします。
- ④レモンはくし切りにして添えます。

\*衣があるので、ご飯を15g減らしましょう

表3のようなたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・豆腐など）は、『血や肉を作る』役目を持っています。からだづくりの基礎となります。同じ食材に偏らないようにしましょう！

## 菜の花の彩りスープ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
菜の花	15				○		
黄パプリカ	5				○		
ミニトマト	15				○		
コンソメ	2						0.7
塩	0.8						0.8
こしょう	0.01						
水	150						
計					0.1		1.5

### 【作り方】

①菜の花は1.5cmの長さに、黄パプリカも1.5cm角に切ります。ミニトマトは半分に切ります。

②鍋に水を沸かし、コンソメを溶かします。パプリカ、菜の花をいれ、菜の花に火が通るまで火にかけます。

汁物は塩分が多くなるので1日1回として、具たくさんで食べましょう。

## 新じゃがの煮しめ

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)
新じゃがいも	70	0.6					
にんじん	10				○		
しいたけ	5				○		
絹さや	5				○		
醤油	5						0.7
砂糖	2					0.1	
だし汁	50						
計		0.6			0.1	0.1	0.7

### 【作り方】

①新じゃが、人参、しいたけは食べやすい大きさに切っておきます。

②絹さやは筋をとり、さつと茹でます。

③新じゃが、人参、しいたけをだし汁の入った鍋で火にかけ、調味料を加えやわらかくなるまで煮ます。

④器に盛り、絹さやを添えます。

## もやしの黒ゴマナムル

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)
ロースハム	10	0.3					0.1
もやし	80				○		
みつば	20				○		
すりゴマ(黒)	0.5			○			
ごま油	3			0.3			
塩	0.5						0.5
計		0.3		0.3	0.3		0.6

### 【作り方】

①ハムは千切りにし、みつばは3cmに切っておきます。

②もやし、みつばは茹でて、水気をしぼります。

③調味料と和えます。

## 新たまねぎとブロッコリーのサラダ

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)
ブロッコリー	40				○		
ツナ缶(水煮)	25	0.3					
新玉ねぎ	30				○		
すりおろしにんにく	0.5				○		
マヨネーズ	3			0.3			
レモン汁	1						
粉チーズ	1	○					
計		0.3		0.3	0.2		0.2

### 【作り方】

①ブロッコリーは小房にわけて茹で、新玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておきます。

②調味料を混ぜ、ツナは汁気を切ります。

③新玉ねぎ、ツナに調味料を和え、ブロッコリーを添えます。

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻など、しっかり食べましょう。

## 果物

キウイといちご・オレンジとりんごの盛り合わせにしています。どちらを選んでも表2で0.5単位になります。

## テーマ：春を感じる彩メニュー



季節を感じられる春野菜を取り入れた献立にしました。  
新じゃがは美味しいのでたくさん食べてしまいますよね。  
ご飯の仲間ですので、『交換』を忘れないようにして楽しみましょう。