

外来糖尿病教室 2013年9月18 (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 鶏肉のパン粉焼き～マスタード風味～または鮭のゴマ衣焼き
- 椀物 さつまいもの味噌汁 または 秋野菜のトマト煮
- 小鉢 大根とツナの塩昆布和え または なすときゅうりの酢の物
- 果物 りんごとぶどう または 梨とゴールドキウイ

主食

	分量	表1	エネルギー	たんぱく
ご飯	150	3	252	3.8
ご飯	200	4	336	5.0

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。

鶏肉のパン粉焼き～マスタード風味～

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味	食塩	食物繊維
A 鶏もも肉(皮無し)	60		1.0					
粒マスタード	2							
ウスターソース	3						0.3	
塩	0.1						0.1	
こしょう	少々							
B サラダ油	3			0.3				
乾燥パセリ	少々				0.3			
オリーブ油	2			0.2				
パン粉	3	0.2						
リーフレタス	15				0			0.3
赤パプリカ	10				0			0.2
黄パプリカ	10				0			0.1
ノオイド レタス	10						0.3	
計		0.2	1.0	0.5	0.1		0.7	0.6

【作り方】

- ①鶏肉をAに30分～1時間ほど漬け、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き、火を通す。
- ②Bを混ぜ合わせ①に乗せる。
- ③温めたオーブントースターに②を入れ、パン粉に焼き色がつくまで焼く。
- ④リーフレタスは一口大に切り、パプリカは千切りにし合わせて盛り付ける。

ご飯を10g減ら
しましょう

減塩ポイント
マスタードの香りを効かせます。

鮭のゴマ衣焼き

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味	食塩	食物繊維
A 生鮭	60		1.0					
酒	3							
濃口醤油	3						0.4	
すりおろし生姜	0.5							
B 黒ゴマ	1			0.1				
白ゴマ	1			0.1				
片栗粉	3	0.2						
サラダ油	3			0.3				
大葉	1				0			0.1
大根	30				0			1.2
だし割ボン酢	5						0.2	
計		0.2	1.0	0.5	0.1		0.6	1.3

【作り方】

- ①鮭にAをからめ30分～1時間ほど漬け込む。
- ②Bを合わせ、水気を拭き取った①にまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、②を並べ中火でこんがり焼く。

ご飯を10g減ら
しましょう

減塩ポイント
焼く事でゴマの香ばしさを出します。

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！

さつまいの味噌汁

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味	食塩	食物繊維
さつまい	30	0.4						0.6
玉ねぎ	20				○			0.3
人参	10				○			0.3
しめじ	10				○			0.4
青ねぎ	3				○			0.1
だし汁	100						0.1	
味噌	5					0.1	0.6	
計		0.4			0.1	0.1	0.7	1.7

ご飯を20g減らしましょう

【作り方】

- ①さつまいは半月に、人参はいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取り房を分けておき、青ねぎは小口切りにしておく。
- ②だし汁にさつまい、人参、玉ねぎ、しめじを入れて火が通ったら、火を止め味噌を溶き入れ、軽く温め器に盛り青ねぎを散らして出来上がり。

減塩ポイント

具沢山にし、汁を少なめにしています。

秋野菜のトマト煮

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味	食塩	食物繊維
なす	30				○			0.7
玉ねぎ	20				○			0.2
しめじ	15				○			0.6
しいたけ	15				○			0.5
にんにく	1				○			0.1
トマト缶	30				○			0.4
水	50							
コンソメ	1.3						0.6	
塩	0.2						0.2	
黒こしょう	少々							
ローズマリー	少々							
オレガノ	少々							
計					0.4		0.8	2.5

【作り方】

- ①なすは輪切りに、玉ねぎとしいたけは薄切りにし、しめじは石づきを取り房を分けておく。
- ②鍋に①と水、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったらトマト缶、ローズマリー、オレガノを入れ煮込み、最後に塩と黒こしょうを入れ味を調える。

減塩ポイント

香りの強いにんにくやハーブを使っています。

汁物は食塩が多くなるので1日1回として、具たくさんで食べましょう。

大根とツナの塩昆布和え

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味	食塩	食物繊維
大根	50				○			2.0
黄パプリカ	30				○			0.3
貝割れ大根	30				○			0.1
ツナ(油漬)	4		0.5				0.1	
塩昆布	少々						0.2	0.3
かつお節	0.5		○					
濃口醤油	1						0.1	
レモン汁	0.5							
計			0.5		0.3		0.4	2.7

【作り方】

- ①大根を3mm幅のいちょう切りにし、水に浸し辛味を取る。
- ②黄パプリカは3mm幅にスライスし、貝割れ大根は半分に切っておく。
- ③①の水気をよく切り、黄パプリカと塩昆布を合わせてもみ込みしんなりする。
- ④③にツナと貝割れ大根、かつお節、濃口醤油、レモン汁を加え味が馴染んだら出来上がり。

減塩ポイント

塩昆布、かつお節、ツナの旨味を効かせま

なすときゅうりの酢の物

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味	食塩	食物繊維
なす	40				○			0.9
きゅうり	40				○			0.4
塩(塩もみ用)	0.2						0.2	
茗荷	10				○			0.2
油揚げ	10		0.5					
だし汁	20							
酢	8							
砂糖	2					0.1		
塩	0.2						0.2	
計			0.5		0.3	0.1	0.4	1.5

【作り方】

- ①なすは薄くスライスし水に漬けておく。きゅうりも薄くスライスし、水気を切ったなすと合わせ塩もみする。
- ②茗荷は千切りにし、油揚げはお湯で油抜きをしてから短冊切りにしておく。
- ③調味料を混ぜ、水気を絞った①と油揚げを加え味を馴染ませる。
- ④味が馴染んだら器に盛り、上に茗荷をのせて出来上がり。

減塩ポイント

酢とだし汁を使うことで、食塩が抑えられます。

果物

りんご(45g)とぶどう(35g)、梨(60g)とゴールドキウイ(30g)
どちらを選んでも0.5単位(40kcal)の組み合わせになります。

テーマ：「減塩食っておいしいの？」

今回は動脈硬化を進ませない為に、食事では減塩のアドバイスの講義がありました。

減塩メニューというと薄味でおいしくないイメージをもたれるかもしれませんが、工夫次第で減塩食でもおいしい食事は作ることができます。

今回の食事会のメニューでは、減塩でもおいしく仕上がる様それぞれ料理にポイントがあり、どれを組み合わせても1食2g以下の食塩になっています。

まず主菜の「鶏肉のパン粉焼き～マスタード風味～」では、マスタードの香りを効かせ風味を活かします。

「鮭のゴマ衣焼き」では、ゴマを油で焼く事で香ばしさを出します。

「さつまい芋の味噌汁」は、具沢山にし、汁を少なくすることで減塩にしています。

「秋野菜のトマト煮」には、香りの強いにんにくやハーブを使い、風味や香りを効かせます。メニューを変えて表3のお肉や魚、表5の油を加えてもおいしく出来ます。

「大根とツナの塩昆布和え」は、塩昆布やかつお節、ツナの旨味を活かして食塩が少量でもおいしく仕上がります。

「なすときゅうりの酢の物」は、酢とだし汁を使う事でおいしく減塩できます。また薬味として香りの強



【鶏肉の香草パン粉焼き～マスタード風味～】



【鮭のゴマ衣焼き】