

外来糖尿病教室 2013年7月24 (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

揚げない! 鰻の竜田揚げ または 豚肉と夏野菜の味噌炒め

椀物

野菜たっぷりミネストローネ または 冬瓜の色どりあんかけ

小鉢

胡瓜と茗荷の和え物 または いんげんのおかか和え

果物

夏みかん・アメリカンチェリー または パイナップル・キウイ

主食

	分量 (g)	表1	エネルギー (kcal)	たんぱく質
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。

揚げない! 鰻の竜田揚げ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鰻	60		1.0				12.4	0.2
★おろしにんにく	1					○		
★おろし生姜	1					○		
★醤油	5							0.7
★酒	5							
片栗粉	4	0.2						
ごま油	5			0.5				
レタス	7				○			
計		0.2	1.0	0.5			12.4	0.9

【作り方】

- ①鰻を3枚におろし、★の調味料に30分程度漬けます。
- ②①に片栗粉をまぶします。
- ③フライパンにごま油を敷き、片面ずつ焼きます。
- ④出来上がったら、レタスを添えて盛りつけます。

ご飯を5g減らしましょう

豚肉と夏野菜の味噌炒め

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
豚ロース肉	40		1.0				8.4	
なす	50				0.2			
ピーマン	20				0.1			
赤パプリカ	10				○			
しめじ	10				○			
おろしにんにく	1				○			
おろし生姜	1				○			
油	5			0.5				
★味噌	5					○	0.5	0.6
★砂糖	0.5					○		
★醤油	2							0.3
★酒	5							
計			1.0	0.5	0.3		8.9	0.9

【作り方】

- ①なす、ピーマン、パプリカは乱切りで、なすは水にさらします。豚肉は4cm程度に切り、にんにくと生姜はおろします。長ねぎはみじん切りにします。しめじは石づきを落として軽くほぐします。
- ②フライパンに油を入れ、にんにく、生姜、豚肉を炒めます。豚肉に火が通ったらなすも加えます。
- ③なすが油を吸ったら、ピーマンとしめじを加えます。★の調味料と水30ccを加えたら蓋をして強火で煮立てます。

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！

野菜たっぷりミネストローネ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんば く質(g)	塩分 (g)
玉ねぎ	20				0.1			
人参	10				○			
キャベツ	20				0.1			
トマト	30				0.1			
鶏がらスープ	100						1.1	0.1
トマトピューレ	10					○		
★塩	0.5							0.5
★こしょう	0.01							
計					0.3		1.1	0.6

【作り方】

- ①野菜は全て1cm角くらいに切ります。
- ②鶏がらスープに玉ねぎ、人参、キャベツを入れてアクを取りながら野菜を煮込みます。
- ③野菜に火が通ったらピューレと★の調味料を入れ、最後にトマトを加えます。

冬瓜の色どりあんかけ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんば く質(g)	塩分 (g)
冬瓜	80				0.3			
おくら	5				○			
桜えび(干)	0.5		○				0.3	
★薄口醤油	3							0.5
★砂糖	1.5					○		
★だし汁	30						0.1	
片栗粉	1.5	0.1						
計		0.1			0.3		0.4	0.5

【作り方】

- ①冬瓜は皮をむいて食べやすい大きさに切り、透き通るくらいまで茹でておきます。おくらは茹でて薄切りにします。
- ②★の調味料を火にかけ、片栗粉でとろみをつけます。
- ③②におくらと桜えびを加え、冬瓜にかけます。

ご飯を5g減らしましょう

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。

胡瓜と茗荷の和え物

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんば く質(g)	塩分 (g)
胡瓜	70				0.2			
茗荷	5				○			
塩(塩もみ用)	0.2							0.2
★醤油	1							0.1
★砂糖	2					○		
★酢	8							
計					0.3			0.3

【作り方】

- ①胡瓜は千切りにして塩もみをし、水分を絞っておきます。茗荷は千切りにします。
- ②①と★の調味料を合わせます。

いんげんのおかか和え

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんば く質(g)	塩分 (g)
いんげん	70				0.2			
塩(茹で用)	0.1							0.1
★薄口醤油	2							0.3
★みりん	1					○		
★だし汁	20						0.1	
かつお節	1		○				0.4	
計					0.2	0.1	0.5	0.4

【作り方】

- ①両端を切り落としたいんげんを食べやすい大きさに切り、塩茹でてざるにあげて冷ましておきます。
- ②いんげんと★の調味料を合わせます。
- ③最後にかつお節を和えます。

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

夏みかんとアメリカンチェリー、パイナップルとキウイの組み合わせになります。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：「たんぱく質に注目！～表3を1単位におさえたメニュー～」

今回は「糖尿病から腎臓を守る」ということで、糖尿病性腎症についての講義がありました。そこで、表3が1単位でも満足感が得られるような献立にしました。また、どのメニューを組み合わせても塩分2g未満ですが、塩分を控えたことが感じられないようにしています。

「鰯の竜田揚げ」では、鰯は1単位で60gですが、それを30gにして2切れで提供しました。そうすることで1単位でもボリュームを感じます。

「豚肉と夏野菜の味噌炒め」では、なすやピーマン、パプリカなどの色鮮やかな夏野菜をたくさん使いました。野菜やきのこを使うことで、満腹感が得られます。

主菜にはどちらともんにくや生姜を効かせ、暑い夏でも食欲をそそるようなメイン料理にしました。

「ミネストローネ」では、ねぎや生姜と一緒に鶏がらで出汁をとることで、表3を使わなくてもスープに鶏がらの旨味がたっぷり出ています。また、野菜たっぷり具たくさんのスープにトマトの酸味と甘みを活かし、塩分を控えても美味しく感じられます。

「胡瓜と茗荷の和え物」では、薬味を加え、少ない塩分でもさっぱり食べられます。

「いんげんのおかか和え」では、だし汁やかつお節を利用して、旨味の効いた和え物にしました。

夏だからこそ一番美味しい旬の野菜をたくさん使い、季節を感じるができます。そして、だし汁や鶏がらスープの旨味を利用し、表3を1単位におさえながら味も見た目も美味しく感じられるよう工夫しました。

良ければ参考にしてみてください。