

外来糖尿病教室 2013年5月29 (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
鶏肉と春野菜のバジル炒め または すずきとあさりのホイル蒸し

椀物
根菜汁 または ごぼうの炒め煮

小鉢
豆苗とえのきだけのお浸し または パプリカの酢の物

果物
いちご・キウイ または オレンジ・ぶどう

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。

鶏肉と春野菜のバジル炒め

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩 (g)	食物繊維 (g)
鶏もも肉 (皮無し)	60	1.0						
酒	3							
塩	0.5							
黒こしょう	0.1							
おろしにんにく	0.3							
オリーブ油	3			0.3				
バジル (乾燥)	少々							
キャベツ	50				○			0.9
スナップエンドウ	20				○			0.5
黄パプリカ	30				○			0.3
塩	0.5							
黒こしょう	少々							
レモン果汁	少々							
計		1.0		0.3	0.2		1.0	1.7

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、スナップエンドウはさやを取り1/2に、黄パプリカは千切りにします。
 - ②鶏もも肉を調味料に浸けてもみ込み、15分程おきます。
 - ③フライパンを中火で熱し鶏肉を焼き、焼き色が付いたら裏返しふたをして弱火で火を通します。
 - ④鶏肉に火が通ったら野菜を加え炒め、塩こしょうを加え味を調えます。
- 最後にレモン汁を加え馴染ませたら出来上がりです。

すずきとあさりのホイル蒸し

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩 (g)	食物繊維 (g)
すずき	60	1.0					0.1	
あさり (殻つき)	25	○					0.6	
アスパラガス	20				○			0.3
しめじ	20				○			0.7
たまねぎ	30				○			0.5
ミニトマト	20				○			0.3
にんにく	2				○			0.1
塩	0.6						0.6	
黒こしょう	少々							
白ワイン	5							
オリーブ油	3			0.3				
計		1.0		0.3	0.2		1.3	1.9

【作り方】

- ①あさりは砂出しをしておきます。
- ②アスパラガスは斜めに切り、しめじは石づきを切り落としたり食べやすい大きさに房をわけておきます。たまねぎとにんにくは薄くスライスし、ミニトマトは半分に切っておきます。
- ③ホイルにすずきとあさり、②の野菜を乗せ、その上から調味料をふりかけて包みます。
- ④フライパンに2cmくらいの水を入れ、③を入れたらふたをし火にかけます。お湯が沸いて7分程蒸して出来上がりです。

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！

根菜汁

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩 (g)	食物繊維 (g)
大根	15				○			0.6
人参	10				○			0.2
ごぼう	20				○			1.1
しいたけ	7				○			0.2
長ねぎ	20				○			0.4
木綿豆腐	50	0.5						
ごま油	2			0.2				
塩	0.6						0.6	
薄口しょうゆ	1						0.2	
だし汁	150						0.3	
計		0.5		0.2	0.2		1.1	2.5

【作り方】

- ①大根と人参はいちょう切りにし、ごぼうは斜めに切り、しいたけは石づきを取り薄切りにします。長ねぎは1cm幅に切り、豆腐はさいの目に切っておきます。
- ②鍋にごま油を入れ熱し、野菜を炒めます。
- ③②に豆腐と調味料を入れ煮込み出来上がりです。

ごぼうの炒め煮

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩 (g)	食物繊維
ごぼう	70				○			4
人参	10				○			0.2
絹さや	5				○			0.1
豚ロース (スライス)	20		0.5					
油	2			0.2				
濃口しょうゆ	5						0.7	
砂糖	2					0.1		
だし汁	50						0.1	
計			0.5	0.2	0.2	0.1	0.8	4.3

【作り方】

- ①ごぼうは斜めに切り水にさらしておき、人参は短冊に切り、絹さやはさつと茹でて斜めに切っておきます。豚ロースは食べやすい大きさに切っておきます。
- ②鍋に油を熱し豚肉を炒め、水気を切ったごぼうと人参を加え透き通るまで炒めたら、調味料を加えて汁気がなくなるまで煮ます。
- ③器に盛って上に絹さやをのせていただきます。

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。

豆苗とえのきだけのお浸し

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	食塩 (g)	食物繊維
豆苗	50				○			4
えのきだし	30				○			0.2
だし汁	30						0.1	0.1
薄口しょうゆ	4						0.7	
かつお節	少々							
計					0.2		0.8	2.6

【作り方】

- ①豆とえのきだけは根を切り、半分に切っておきます。
- ②調味料を合わせ①と和えたら皿に盛り、上にかつお節をのせていただきます。

パプリカの酢の物

材料	分量 (g)	表1	表2	表5	表6	調味料	食塩 (g)	食物繊維
黄パプリカ	30				○			0.3
赤パプリカ	30				○			0.3
きゅうり	10				○			0.1
塩 (塩もみ用)	0.2							
新たまねぎ	10				○			0.1
塩	0.3							
砂糖	2					0.1		
酢	8							
計					0.2	0.1		0.8

【作り方】

- ①パプリカときゅうりは千切りにし、塩もみをしてしんなりさせておきます。
- ②新玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておきます。
- ③①の野菜の水気と玉ねぎの水気を絞り、よく混ぜた調味料の中に入れ、味をからませたら冷蔵庫で30分程寝かせ出来上がりです。

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

いちごとキウイ、オレンジとぶどう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：「野菜を食べよう！～食物繊維たっぷりメニュー～」

今回は「食物繊維たっぷりメニュー」ということで、旬の新ごぼうや豆苗といった、旬の野菜を多く使った献立をたてました。どちらを選んでいただいても食物繊維6.3g以上（目標量：1日20g以上）は摂取できる献立になっています。

食後の急激な血糖の上昇を抑える為にも、食物繊維はしっかりととりましょう！

食物繊維を多くとるコツは、

「鶏肉と春野菜のバジル炒め」や「すずきとあさりのホイル蒸し」では、春キャベツやきのこと類など食物繊維の多い食材を取り入れ、更に火を通す事でかさを減らしたっぷり食べれるように工夫してあります。

「根菜汁」も、野菜を具たくさんにすることで食物繊維も多くとれ、汁気が少ない分食塩も控えめにすることが出来ます。

「豆苗とえのきだけのお浸し」の豆苗も、食物繊維が多い食材で炒め物などにもおすすめです。また、きのこは食物繊維が豊富に含まれているので、今回はお浸し以外にも「根菜汁」や「すずきとあさりのホイル蒸し」など色々な料理に使用しています。

野菜を多くとるのは大変だと思う方も多いと思いますが、ごぼうやきのこと類、海藻などは特に食物繊維が豊富なので、1品だけでも取り入れると1日分の目標量の20g摂取に近づけると思います。

良ければ参考にしてみてください。



【鶏肉と春野菜のバジル炒め】



【すずきとあさりのホイル蒸し】