

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
合びき肉	20		0.5				
じゃが芋	25	0.2					
玉ねぎ	25				○		
人参	10				○		
バター	2			0.2			
カレールー	13					0.9	1.3
にんにく	少々				○		
水	55						
塩	0.2						0.2
砂糖	0.05					○	
しょうゆ	0.05						○
ウスターソース	1.2						○
計		0.2	0.5	0.2	0.1	0.9	1.5

【作り方】

①じゃが芋と人参はサイコロ大に、玉ねぎは小さい正方形に切ります。

②鍋にバターをしき、にんにくを加えてひき肉と野菜を炒めます。

③②に水を入れて煮立てます。煮立ったら一度火を止め、ルーを溶かし入れます。

④塩・砂糖・しょうゆ・ウスターソースを加えてさらに煮込みます。

*** ご飯を10g減らします**

さつま芋のスープ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
さつま芋	12	0.2					
ウインナー	15		0.5				0.3
いんげん	30				○		
油	2			0.2			
塩	0.5						0.5
しょうゆ	0.7						0.1
コンソメ	1						0.3
水	150						
計		0.2	0.5	0.2	0.1		1.2

【作り方】

①さつま芋はサイコロ、ウインナーは輪切り、いんげんはさつとゆでて斜め切りにします。

②鍋に油を熱し、さつま芋とウインナーを炒めます。

③水とコンソメを加えて煮立てます。

④塩・しょうゆで味をととのえ、最後にいんげんを加えます。

*** ご飯を10g減らします**

汁物は塩分が多くなるので1日1回として、他のおかずを薄味にするなど工夫をしましょう。

小松菜のお浸し

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
小松菜	100				○		
かつお節	少々		○				
薄口しょうゆ	4						0.7
みりん	2						
だし汁	30						
計			○		0.3		0.7

【作り方】

①小松菜はゆでて、食べやすい大きさに切ります。

②だし汁・薄口しょうゆ・みりんを合わせ、小松菜と混ぜてかつお節をかけます。

コールスローサラダ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
ごぼう	20				○		
キャベツ	50				○		
人参	10				○		
レモンの皮	少々						
レモン汁	4						
酢	3						
塩	0.6						0.6
こしょう	少々						
砂糖	1.5					○	
計					0.3	○	0.6

【作り方】

①ごぼうはさがきにし、ゆでます。キャベツと人参は千切りにし、さつとゆでます。

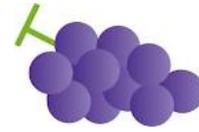
②レモンは半分に切り、果汁を搾ります。その皮を薄くはぎ、千切りにします。

③ごぼう・キャベツ・人参にレモンの皮を合わせて調味料を加え、混ぜます。

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。

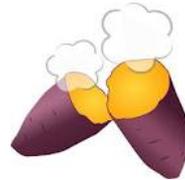
果物

ぶどうとりんご・梨とグレープフルーツの盛り合わせにしています。どちらを選んでも表2が0.5単位になります。



テーマ ～秋を感じるバランスメニュー～

秋鮭やさつま芋、きのこなど秋の食材を使用しています。
この時期が一番おいしい旬のものを普段の食卓でしっかり食べて下さいね。



糖尿病の食事療法は

- ①適正なエネルギー量(カロリー)・・・肥満しないように
- ②栄養バランスの良い食事・・・合併症予防のために
- ③継続することが大切です。



☆献立について☆



・・・糖尿病食事療法のための食品交換表を利用します・・・

