

外来糖尿病教室 2012年7月18日(水)

～ 食事会テーマ：こんなにあるのに低カロリー ～

～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 マーボー茄子 または アジの南蛮漬け

椀物 かに玉スープ または 冬瓜と枝豆の煮物

小鉢 トマトと海藻のサラダ または きゅうりとみょうがの梅和え

果物 メロン・オレンジ または キウイ・アメリカンチェリー

～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。

～主菜～

マーボー茄子

| 材料 | 分量 (g) | 表1 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味 料 |
|---------|-----------|----|-----|----|-----|-----|---------|
| 合びき肉 | 40 | | 1.0 | | | | |
| なす | 70 | | | | | ○ | |
| おろししょうが | 1 | | | | | ○ | |
| おろしにんにく | 1 | | | | | ○ | |
| 油 | 5 | | | | 0.5 | | |
| 豆板醤 | 1 | | | | | | |
| 味噌 | 2 | | | | | | 0.1 |
| 砂糖 | 1 | | | | | | ○ |
| 醤油 | 2 | | | | | | |
| 酒 | 5 | | | | | | |
| 鶏がらスープ | 50 | | | | | | |
| 片栗粉 | 1 | ○ | | | | | |
| 青ねぎ | 1 | | | | | | |
| 合計 | | ○ | 1.0 | - | 0.5 | 0.2 | 0.1 |

【作り方】

- ①なすは食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにしておきます。調味料は合わせておきます。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを入れ香りが出てきたら挽き肉と豆板醤を炒めます。
- ③なすを加え、しんなりしてきたら調味料を加えます。
- ④水溶き片栗粉でとろみを付け、ねぎを加えます。

アジの南蛮漬け

| 材料 | 分量 (g) | 表1 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|------|--------|-----|-----|----|----|----|-----|
| アジ | 60 | | 1.0 | | | | |
| 塩 | 0.3 | | | | | | |
| こしょう | 少々 | | | | | | |
| 小麦粉 | 2 | 0 | | | | | |
| サラダ油 | 5 | | | | 1 | | |
| 玉ねぎ | 30 | | | | | ○ | |
| 人参 | 10 | | | | | ○ | |
| ピーマン | 10 | | | | | ○ | |
| 砂糖 | 2 | | | | | | ○ |
| 醤油 | 4 | | | | | | |
| 酢 | 6 | | | | | | |
| だし汁 | 15 | | | | | | |
| 合計 | | 1.0 | 1.0 | - | 1 | 0 | 0 |

【作り方】

- ①アジは三枚おろしにし、塩・こしょうをして小麦粉をはたいておきます。玉ねぎ・人参・ピーマンは千切りにしておきます。
- ②調味料を鍋で加熱し、煮立ったら火をとめて玉ねぎ・人参・ピーマンを入れます。
- ③フライパンに油を熱し、アジを焼きます。
- ④アジを②の調味液に漬け、味が馴染んだら出来上がりです。

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。

～椀物～

かに玉スープ

| 材料 | 分量 (g) | 表1 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|----------|--------|----|-----|----|----|----|-----|
| かに風味かまぼこ | 16 | | 0.5 | | | | |
| 卵 | 15 | | | | | | |
| えのきだけ | 20 | | | | | ○ | |
| 鶏がらスープ | 150 | | | | | | |
| 塩 | 0.5 | | | | | | |
| こしょう | 少々 | | | | | | |
| オイスターソース | 1 | | | | | | |
| みつば | 2 | | | | | ○ | |
| ごま油 | 0.5 | | | | ○ | | |
| 合計 | | | 0.5 | | ○ | ○ | |

【作り方】

- ①かに風味かまぼこは食べやすい長さに切り、細く割きます。えのき・みつばは3センチ程度の長さに切ります。
- ②鍋に鶏がらスープを煮立て、かに風味かまぼことえのきを入れます。
- ③調味料を加え、溶いた卵を流し入れます。
- ④最後にごま油とみつばを加えます。

冬瓜と枝豆の煮物

| 材料 | 分量 (g) | 表1 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|------|--------|----|-----|----|----|-----|-----|
| 冬瓜 | 80 | | | | | ○ | |
| むきえび | 30 | | 0.3 | | | | |
| 枝豆 | 12 | | 0.2 | | | | |
| だし汁 | 100 | | | | | | |
| 酒 | 3 | | | | | | |
| みりん | 3 | | | | | | ○ |
| 薄口醤油 | 6 | | | | | | |
| 合計 | | | 1 | | | 0.2 | 0.1 |

【作り方】

- ①冬瓜は皮をむき食べやすい大きさに切っておきます。枝豆は皮をむいておきます。
- ②なべにだし汁と調味料を煮立て、冬瓜を入れます。
- ③冬瓜が透き通ってきたらえびを加えます。
- ④最後に枝豆を加えます。

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。

～小鉢～

トマトと海藻のサラダ

| 材料 | 分量 (g) | 表1 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|------------|--------|----|----|----|----|-----|-----|
| トマト | 50 | | | | | ○ | |
| 玉ねぎ | 20 | | | | | ○ | |
| 海藻ミックス(乾燥) | 2 | | | | | ○ | |
| 酢 | 7 | | | | | | |
| 砂糖 | 1 | | | | | | ○ |
| 塩 | 0.7 | | | | | | |
| こしょう | 少々 | | | | | | |
| 合計 | | | | | | 0.2 | ○ |

【作り方】

- ①海藻ミックスは水に漬けて戻しておきます。玉ねぎはスライスして水にさらしておきます。トマトは角切りにしておきます。
- ②調味料を合わせ、①と和えます。

きゅうりとみょうがの梅和え

| 材料 | 分量 (g) | 表1 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6 | 調味料 |
|------|--------|----|----|----|----|-----|-----|
| きゅうり | 70 | | | | | ○ | |
| 塩 | 0.1 | | | | | | |
| みょうが | 10 | | | | | ○ | |
| 梅干し | 2 | | | | | | ○ |
| 薄口醤油 | 2 | | | | | | |
| かつお節 | 少々 | | ○ | | | | |
| 合計 | | | ○ | | | 0.2 | ○ |

【作り方】

- ①きゅうりは千切りにして塩もみをし、水分をしぼっておきます。みょうがは千切りにしておきます。
- ②梅干しは種を取り除いてつぶし、薄口醤油と合わせます。
- ③①と②を和え、かつお節を振りかけます。

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～

メロン・オレンジ、またはキウイ/アメリカンチェリーの組み合わせにしました。どちらを選んでも0.5単位です。

☆献立担当栄養士コメント☆

今回は、なるべくボリューム感のある献立にすることを意識しました。例えば、マーボー茄子はひき肉を40gしか使っていませんが、茄子と合わせることで見た目が寂しくならないようにしています。アジの南蛮漬は、アジの上に野菜をたっぷり乗せました。また、酢やみょうがを使うことで、暑い夏でもさっぱりと食べやすいメニューになっています。

