



## 根菜の甘辛煮

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分 (g)
うす揚げ	10		0.5				
ごぼう	15				○		
れんこん	20	○					
こんにゃく	20				○		
人参	15				○		
砂糖	2					0.1	
酒	3						
しょうゆ	8						1.0
だし汁	30						
計		○	0.5		0.1	0.1	1.0

### しいたけまるごとスープ

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)
しいたけ	10				○		
にんにく	少々						
ベーコン	20	0.5					
白菜	20				○		
ブイヨン	0.3						0.5
塩	0.8						0.8
こしょう	少々						
だし汁	150						
計		0.5			0.1		1.3

### 【作り方】

- ①薄揚げは湯通しして長方形の一口大に切ります。
- ②ごぼうはさがき、れんこんは薄いイチヨウ切り、人参は乱切りにします。
- ③こんにゃくは熱湯で茹で、短冊に切ります。
- ④だし汁でれんこん、人参、ごぼうを煮て薄揚げとこんにゃくを加えます。
- ⑤砂糖・酒・しょうゆで味付けし、味がしみるまで煮

### 【作り方】

- ①しいたけは石づきをとっておきます。
- ②にんにくはみじん切りにします。
- ③ベーコン・白菜は短冊切りにします。
- ④だし汁にブイヨンを加え、沸いたら材料を入れます。
- ⑤塩・こしょうで味を調えます。

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。

## 春菊とえのきの和え物

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)
春菊	80				○		
えのき	20				○		
しょうゆ	5						0.6
計					0.3		0.6

### 【作り方】

- ①春菊は茹でて絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ②えのきは4cm程度の長さに切って茹でます。

## かぶと水菜のサラダ

材料	分量 (g)	表3	表4	表5	表6	調味料	塩分 (g)
かぶ	70				○		
塩	0.1						0.1
水菜	15				○		
砂糖	1					○	
酢	6						
塩	0.5						0.5
こしょう	少々						
計					0.3	○	0.6

### 【作り方】

- ①かぶは薄切りにし、塩でもんでおきます。
- ②水菜は3cm程度の長さに切り、水気を絞ったかぶと混ぜます。
- ③砂糖・酢・塩・こしょうを合わせて②と混ぜます。

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

柿とりんご・メロンとみかんの盛り合わせにしています。  
どちらを選んでも表2で0.5単位になります。

テーマ：油を上手に使いましょう～とり過ぎないで適量を～



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・・・

