



外来糖尿病教室 9月20日  
～秋を感じる 食物繊維たっぷりメニュー～



《ご飯》 170g 食物繊維:0.5g カルシウム:5mg

《秋鮭と舞茸のバター焼き》

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
秋鮭	60		1				
酒	1						
こしょう	少々						
小麦粉	2	0.1					
舞茸	20						
オリーブオイル	2				0.2		
バター	2				0.2		
醤油	3						
みりん	3						○
インゲン	20					○	
合計		0.1	1		0.4	○	○

ご飯を5g減らしましょう

- 《作り方》
- ①鮭にこしょうを振り、酒につけておきます。
  - ②舞茸を食べやすい大きさに切ります。インゲンは茹でておきます。
  - ③醤油とみりんは混ぜ合わせておきます。
  - ④①の鮭に小麦粉をまぶします。
  - ⑤フライパンに火を入れ、オリーブオイルをしき④の鮭を焼きます。
  - ⑥鮭に火が通ったら、③の調味料とバターを入れ調味します。
  - ⑦鮭を盛り付け、フライパンに残った調味料で舞茸に火を通します。
  - ⑧盛りつけた鮭の上から舞茸をかけます。
  - ⑨最後に茹でておいたインゲンをそえます。

食塩:0.6g 食物繊維:0.9g カルシウム:21mg

《あったかミルクスープ》

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
白菜	60					0.1	
海老	20		0.2				
人参	10					○	
白ワイン	5						
コンソメ	2						
水	100						
牛乳	60			0.5			
塩	0.5						
こしょう	少々						
合計			0.2	0.5		0.3	

- 《作り方》
- ①白菜は食べやすい大きさに、人参はいちょう切りにします。
  - ②鍋に水を沸かし、切った野菜と海老を入れ加熱します。
  - ③柔らかくなったら牛乳、白ワイン、コンソメ、塩、こしょうを入れ調味します。

食塩:1.5g 食物繊維:2.2g カルシウム:104mg

《さつまいものラトウユ風サラダ》

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
さつまいも	30	0.5					
玉ねぎ	20					○	
大豆(ゆで)	20		0.5				
ブロッコリー	20					○	
にんにく	1					○	
ホールトマト	50						
オリーブオイル	2				0.2		
水	20						
塩	0.3						
パセリ	1					○	
合計		0.5	0.5		0.2	0.1	

ご飯を25g減らしましょう

- 《作り方》
- ①さつまいもと玉ねぎはサイコロ状に切り、パセリとにんにくはみじん切りブロッコリーは小房に分けておきます。
  - ②ブロッコリーを軽く茹でてきます。
  - ③フライパンに火を入れオリーブオイルをしき、にんにくを入れて香が出たら、さつまいもと玉ねぎを入れ、加熱します。火が通ってきたらブロッコリーと大豆も加えて加熱します。
  - ④ホールトマトを潰しながら入れ、水、塩を入れ調味します。
  - ⑤冷ましておいてから盛りつけます。

食塩:0.3g 食物繊維:5.8g カルシウム:76mg

《大根のマリネ風》

食品	分量(g)	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
大根	50					0.1	
パプリカ(黄)	10					○	
塩	0.1						
酢	4						
塩	0.1						
砂糖	0.8						○
こしょう	少々						
合計						0.2	○

- 《作り方》
- ①大根は薄くイチョウ切り、パプリカはスライスします。
  - ②大根を塩もみし、水気をしっかりとぎます。
  - ③大根とパプリカを混ぜ、調味料と和えます。

食塩:0.2g 食物繊維:0.8g カルシウム:12mg

《梨のコンポート》

食品	分量(g)	表1	表2	表4	表5	表6	調味料
梨	60		0.3				
マービー液	8						
レモン果汁	2		○				
白ワイン	3						
水	40						
合計			0.3				

- 《作り方》
- ①梨は食べやすい大きさに切ります。
  - ②鍋に水を入れ沸かし、梨とマービー液、白ワインを入れて煮込みます。
  - ③最後にレモン汁を入れ、盛り付けます。

食塩:0.0g 食物繊維:0.5g カルシウム:2mg

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩	食物繊維	カルシウム
合計	◎	0.3	1.7	0.5	0.6	0.6	○	2.6	10.7	220



今回のテーマは秋を感じる食物繊維たっぷりメニューでした。  
秋が旬の秋鮭や、舞茸、さつまいもを取り入れた洋風の献立にしました。  
旬のさつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。  
他にも、ブロッコリーなどの野菜、大豆も食物繊維が豊富です。