



外来糖尿病教室

2018/9/19

～野菜たっぷりヘルシーメニュー～

《 ご飯 》

《 揚げずに！油淋鶏 》 塩分：1.0g

食品	分量 (g)	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
鶏もも肉(皮無し)	90			2			
こしょう	0.05						
片栗粉	4	0					
サラダ油	5				1		
醤油	6						
砂糖	3						0.15
水	6						
酢	6						
ごま油	1				0		
しょうが	2						○
長ねぎ	5						○
レタス	20						○
水菜	20						○
ミニトマト	20						○
合計		0.2		2	1	0	0.2

ご飯を10g減らしましょう。

【 作り方 】

- ①調味料Aを混ぜ合わせ、みじん切りにした長ねぎとおろしたしょうがを加え、置いておきます。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、こしょうを振っておきます。
- ③②に片栗粉をまぶします。
- ④フライパンに油を熱し、③を揚げ焼きします。
- ⑤お皿に食べやすい大きさに切ったレタス、水菜、ミニトマトを敷きその上に④を乗せます。
- ⑥最後に①のタレをかけます。



【 作り方 】

- ①えのきとしめじは石づきを取って食べやすい大きさに切ります。しいたけは石づきを取って薄くスライスします。
- ②鍋に鶏がらスープと醤油を入れ煮立ったら切った具材を加えて煮ます。
- ③塩とこしょうで味を調節します。
- ④具材に火が通ったら火を止めて水で溶いた片栗粉を入れてとろみを付けます。
- ⑤溶いた卵をおたまで回し入れ、軽くかき混ぜながら余熱で火を通します。
- ⑥最後に小口切りしたねぎを加えます。



【 作り方 】

- ①こんにゃくは茹でておき、2cm角程に干切ります。
- ②エリンギは石づきを取ってこんにゃくと同じくらいに切ります。
- ③ごま油を熱し、①と②を炒め調味料Bを加えます。
- ④最後に赤唐辛子を入れます。



【 作り方 】

- ①ほうれん草は茹でて2cm程の長さに切ります。
- ②人参は細切りにして茹でておきます。
- ③切り干し大根は水で戻してから食べやすい長さに切ります。
- ⑤調味料Cを混ぜ合わせ、④を和えます。
- ⑥最後にごまを加えます。



野菜をトータルで約170g使用しています！

《 こんにゃくのピリ辛煮 》 塩分：0.8g

食品	分量 (g)	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
板こんにゃく	50						○
エリンギ	20						○
ごま油	2				0		
醤油	5						
砂糖	2						0.1
酒	5						
赤唐辛子	0.5						
合計					0	0	0.1

《 3色野菜のナムル 》 塩分：0.7g

食品	分量 (g)	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
ほうれん草	40						○
切り干し大根	10						○
人参	10						○
薄口醤油	3						
ごま油	2				0		
塩	0.2						
ごま	0.5					0	
合計					0	0	

《 果物盛り合わせ 》

食品	分量 (g)	表1	表2	表3	表5	表6	調味料
梨	40		0				
ぶどう	30		0				
合計			0				

	表1	表2	表3	表5	表6	調味料	塩分	食物繊維
合計	0	0	2	1.0	0.7	0.25	3.3g	9.3g





今回はのテーマは『しっかり食べてしっかり痩せよう』でした。油淋鶏は油の量を少なくし、揚げずに揚げ焼きにすることでヘルシーになるように仕上げました。野菜にタレを絡めて鶏肉と一緒にさっぱりといただくことができます。汁物・副菜には食物繊維を多く含むきのこやこんにゃく、野菜を沢山使うことで食べ応えのあ