

外来糖尿病教室 2013年11月13 (水)

～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

豚ヒレ肉の甘酢あんがらめ または 海老チリ

椀物

あさりのクラムチャウダー または きんぴらごぼう

小鉢

ハウレン草とえのきの生姜和え または 大根の柚子風味サラダ

果物

柿・ぶどう または りんご・オレンジ

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。

豚ヒレ肉の甘酢あんがらめ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
豚ヒレ肉	60		1.0				13.7	
塩	0.3							0.3
片栗粉	2	0.1						
★酒	3							
★砂糖	2					○		
★酢	5							
★醤油	4							0.6
サラダ油	3			0.3				
葉レタス	5				○			
計		0.1	1.0	0.3		0.1	13.7	0.9

【作り方】

- ①豚ヒレ肉に塩で下味を付け、片栗粉をまぶします。
- ②フライパンに油を敷き、中火でゆっくりと火を通します。
- ③★を加えながら中まで火を通します。
- ④付合わせに葉レタスを添えます。

ご飯を5g減らしましょう

海老チリ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
剥き海老	80		1.0				17.3	0.3
酒	5							
片栗粉	3	0.2						
大根	30				0.1			
白ねぎ	30				0.1			
生姜	1				○			
にんにく	1				○			
ごま油	3			0.3				
★豆板醤	0.5							0.1
★砂糖	1					○		
★醤油	2							0.3
★ケチャップ	10					○		0.3
★片栗粉	1	0.1						
★水	50							
計		0.2	1.0	0.3	0.2		19.4	1.0

【作り方】

- ①ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにし、大根はいちょう切りにし茹でます。海老は酒と片栗粉で下味をつけます。★の調味料を合わせておきます。
- ②フライパンに油を敷き、海老を炒め、色が変わったら、大根、ねぎ、生姜、にんにくを加えて炒めます。
- ③海老の色が変わったら、にんにく、生姜、白ねぎを加えて炒めます。
- ④★の調味料を加え、とろみがつけば出来上がりです。

ご飯を10g減らしましょう

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！

あさりのクラムチャウダー

材料	分量 (g)	表1	表3	表4	表5	表6	たんば く質(g)	塩分 (g)
殻付きあさり	40		0.1				3.6	0.9
ショルダーベーコン	10		0.3				1.3	0.2
玉ねぎ	40					0.1		
人参	5					○		
バター	2				0.2			
小麦粉	5	0.3						
水	80							
コンソメ	1							0.3
牛乳	40			0.3			1.3	
白ワイン	15							
胡椒	少々							
パセリ	1					○		
計		0.3	0.4	0.3	0.2	0.1	6.2	1.4

【作り方】

- あさは砂出しをします。人参は1cm角に切り、玉ねぎは1cm幅の色紙切りにします。ベーコンは短冊切りにします。
- バターを溶かした鍋に①を入れて炒めます。
- ②に小麦粉を加えて、水、コンソメを入れて煮込みます。
- フライパンにあさりをを入れて白ワインを振りかけ、蓋をして弱火にします。
- あさりの口が開いたら③の鍋に汁ごと入れ、牛乳を加えて温めます。胡椒を入れ、パセリを散らします。

ご飯を15g減らしましょう

きんぴらごぼう

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんば く質(g)	塩分 (g)
ごぼう	70				0.2			
人参	20				0.1			
油揚げ	7		0.4				0.9	
ごま油	2			0.2				
鷹の爪	少々							
だし汁	5							
★砂糖	2					0.1		
★醤油	5							0.7
ごま	0.5			○				
計			0.4	0.2	0.3	0.1	0.9	0.7

【作り方】

- ごぼうはさがきにし、人参は細切りにします。油揚げは油抜きした後、細切りにします。
- フライパンにごま油を敷き、鷹の爪を入れます。
- 香りが出てきたら、①を加えて炒めます。
- 火が通ってきたら★の調味料を加え、最後にごまを絡めます。

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。

ホウレン草とえのきの生姜和え

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんば く質(g)	塩分 (g)
ホウレン草	80				0.3			
えのき	20				0.1			
★醤油	3							0.4
★だし汁	2							
★すりおろし生姜	1				○			
けずり節	1		○					
計					0.4			0.4

【作り方】

- ホウレン草は茹でて食べやすい大きさに切ります。えのきは石づきを切り落とし茹でます。
- ①と★の調味料を和え、けずり節を和えます。

大根の柚子風味サラダ

材料	分量 (g)	表1	表3	表5	表6	調味料	たんば く質(g)	塩分 (g)
大根	50				0.2			
貝割れ大根	5				○			
刻み海苔	1				○			
★醤油	3							0.4
★酢	2							
★柚子果汁	2							
★柚子の皮	1							
計					0.2			0.4

【作り方】

- 大根は千切りにし、貝割れ大根は根元を切り落とします。
- ★の調味料を合わせ、ドレッシングを作ります。
- ①に刻み海苔を散らし、②をかけます。

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

柿とぶどう、りんごとオレンジの組み合わせになります。
どちらを選んでも0.5単位（40kcal）の組み合わせになります。



テーマ：「冬に美味しい あったかメニュー」

今回の献立のテーマは「冬に美味しいあったかメニュー」です。最近、めっきり寒くなりましたね。

そろそろ雪も降り始め、本格的な冬シーズンの到来です。

今回は大根、ごぼう、ほうれん草、ねぎなどの冬の野菜を使った献立にしました。冬の野菜には身体を温めるパワーがあります。また、減塩でも楽しめるよう、柚子や生姜、けずり節な

