

# 糖尿病教室

## いまいきクッキング!

本日のメニュー

- ①鰯のロール焼き ②アーモンドみそ和え ③キノコのおすまし  
④ミルク羹～抹茶ソース～ ⑤ごはん

### 《鰯のロール焼き 2種》

材 料	分 量 (6人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>鰯</li> <li>塩コショウ</li> <li>梅干し</li> <li>土しょうが</li> <li>青じそ</li> <li>小麦粉</li> <li>卵</li> <li>パン粉</li> <li>植物油</li> </ul>	12尾 (中) 2.1g (各1尾に使用) 少々 18g 30g 12枚 適量 1個 適量 20g (大さじ2弱)	<ol style="list-style-type: none"> <li>鰯は頭とわたを除き、指で腹から開き、背骨も除いて、分量のコショウで下味をつける</li> <li>土しょうがは皮をむいてせん切りにし、梅干しは種をとりほぐしておく</li> <li>①の鰯1尾に塩をふり、青じそをのせ、土しょうがを芯にして、クルクルと巻き、楊枝でとめる もう1尾の鰯に梅干し(練ったもの)をぬり、青じそをのせ、クルクルと巻き、楊枝でとめる</li> <li>③に小麦粉・溶き卵・パン粉をつけ、天板に並べる</li> <li>④の上に、分量の油をかけて、オーブンで焼く (230℃・約10分)</li> <li>焼きあがったら、熱いうちに楊枝をはずしておく</li> <li>鰯、付け合わせの野菜、くし形(1/8)に切ったレモンを添えて盛りつける</li> </ol>
<付け合わせ> <ul style="list-style-type: none"> <li>サラダ菜</li> <li>プチトマト</li> <li>レモン</li> </ul>	12枚 12個 1個	

### 《アーモンドみそ和え》

材 料	分 量 (6人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜</li> <li>にんじん</li> <li>アーモンド</li> <li>みそ</li> <li>砂糖</li> <li>酒</li> </ul>	480g 60g 30g 24g (小さじ4) 6g (小さじ2) 18ml (大さじ1)	<ol style="list-style-type: none"> <li>にんじんは3cmの長さのせん切りにし、ゆでる</li> <li>小松菜はゆでて、3cmの長さに切り、しぼる</li> <li>アーモンドをうすく色づくまでからいりし、盛付け用に少し残して粗く刻む</li> <li>調味料と刻んだアーモンドを混ぜ合わせて、野菜を和える</li> <li>盛付けて、アーモンドを散らす</li> </ol>

### 《きのこ汁》

材 料	分 量 (6人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏もも肉</li> <li>濃口醤油</li> <li>酒</li> <li>片栗粉</li> <li>にら</li> <li>しめじ</li> <li>えのき</li> <li>だし汁</li> <li>本みりん</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>塩</li> </ul>	60g 5ml (小さじ1) 5ml (小さじ1) 3g (小さじ1) 60g 60g 60g 1200ml 10ml (小さじ2) 36ml (大さじ2.5) 3g (小さじ1/2)	<ol style="list-style-type: none"> <li>鶏もも肉は、濃口醤油・酒で下味をつけたあと、片栗粉をまぶしておく</li> <li>にらは洗って、2cmの長さに切る</li> <li>きのこ類は石づきをとり、しめじは小房に分け、えのきは食べやすい大きさに切る</li> <li>だし汁に材料を入れ、火が通ったら調味料を加える</li> </ol>

### 《ミルク羹～抹茶ソースかけ～》

材 料	分 量 (6人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>寒天</li> <li>水</li> <li>牛乳</li> <li>甘味料</li> <li>抹茶</li> <li>甘味料</li> </ul>	3g 180ml 300ml 72g 3g 18g	<ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に水と寒天を入れ、火にかける 沸騰したら、2～3分かき混ぜ、煮溶かす</li> <li>牛乳をあたためておく(沸かさないように!)</li> <li>①に甘味料と②を加え、かき混ぜながらさっと煮る</li> <li>水でぬらした型に流しいれ、冷やし固める</li> <li>抹茶を適量の湯でといておく(抹茶をたてる) 甘味料を加えよく混ぜ合わせる</li> </ol>

### 《ごはん》

材 料	分 量	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>水</li> </ul>	女性:60g 男性:80g 女性:90ml 男性:120ml	※グループによって異なります! 今回は全員分一緒に炊きます!

※ 米60g→ごはん150g / 米80g→ごはん200g

楽しく!おいしい料理!を  
みんなで作ろう!