

第6回 楽しく美味しく 糖尿病クッキング



- ①ミルフィーユカツ風 ②茄子とピーマンのマスタードマリネ
③ごぼうのコンソメスープ ④サイダーゼリーのフルーツポンチ ⑤ご飯

※肉を扱う時は、ビニール手袋を使用して下さい。
※肉調理を行った後は、器具と手指をよく洗い、アルコール消毒して下さい

《ミルフィーユカツ風》

材 料	分量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> 豚ももスライス こしょう ガーリックパウダー 玉ねぎ エリンギ 薄力粉 パン粉 粉チーズ オリーブ油 	<ul style="list-style-type: none"> 60g 少々 少々 20g 10g 2g 7g 0.5g 2g(小さじ1/2) 	<p>①玉ねぎとエリンギは粗く刻む。キャベツはせん切りにする。オーブンは210℃に予熱しておく。</p> <p>②豚肉にこしょうとガーリックパウダーで下味をつける。</p> <p>③天板にクッキングシートを敷き、その上で豚肉を広げ、豚肉→野菜→豚肉→野菜→豚肉の順で重ねる。</p> <p>この際、肉の端はあけておき、野菜がはみ出さないようにする。</p> <p>④薄力粉を分量外の水で溶き、ハケなどで③に塗る。</p> <p>⑤パン粉に粉チーズを混ぜ、④にかけてオリーブ油をふる。</p> <p>⑥オーブンで15～20分、適度な焦げ目がつくまで焼く。</p> <p>⑦付け合わせの野菜とともに皿に盛り付ける。</p>
<p>〈付け合わせ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ プチトマト 中濃ソース 	<ul style="list-style-type: none"> 60g 2個 8g(大さじ約1/2) 	<p>エネルギー：185kcal たんぱく質：16g 塩 分：0.7g 炭水化物：16g</p>

《茄子とピーマンのマスタードマリネ》

材 料	分量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> 茄子 ピーマン 赤ピーマン 酢 塩 砂糖 粒マスタード 黒こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> 50g 10g 10g 7cc(大さじ約1/2) 0.3g 1g 5g 少々 	<p>①茄子、ピーマンは一口大に切る。茄子は水にさらしアクをぬく。</p> <p>②①をグリルで焼く。</p> <p>③Aの調味料は合わせておく。</p> <p>④②を熱いうちに③の調味液で和え、冷蔵庫で冷やす。</p> <p>⑤皿に盛り付ける。</p>
		<p>エネルギー：33kcal たんぱく質：1.2g 塩 分：0.5g 炭水化物：6g</p>

《ごぼうのコンソメスープ》

材 料	分量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ごぼう 玉ねぎ しめじ 丼コソメ 塩 こしょう 水 パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> 20g 30g 20g 2g 0.1g 少々 150cc 0.5g 	<p>①ごぼうはさがきにして、水にさらしアクをぬく。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。</p> <p>②パセリはみじん切りにする。</p> <p>③鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。</p> <p>④①を入れ、柔らかくなるまで煮る。</p> <p>⑤塩こしょうで味を調える。</p> <p>⑥器に盛り、パセリを散らす。</p>
		<p>エネルギー：33kcal たんぱく質：1.3g 塩 分：1.0g 炭水化物：8g</p>

《サイダーゼリーのフルーツポンチ》

材 料	分量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> サイダー(加糖ゼリー) ゼラチン 黄桃缶 キウイ 	<ul style="list-style-type: none"> 10cc(A・常温) 60cc(B・常温) 20cc(C・冷やす) 1.25g 10g 10g 	<p>①黄桃缶、キウイはいちょう切りにする。</p> <p>②ゼラチンと分量Aのサイダーをボウルなどに入れ、ふやかす。</p> <p>③鍋に湯を沸かし、②を湯せんにかけ、ゼラチンを完全に溶かす。</p> <p>④③に分量Bのサイダーをゆっくりとそそぎ、よくかき混ぜる。</p> <p>⑤冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>⑥固まったら、泡だて器やフォークなどで粗くかき混ぜ、クラッシュゼリーにする。</p> <p>⑦器に①の果物、⑥のゼリーを入れ、分量Cのサイダーをそそぐ。</p>
		<p>エネルギー：18kcal たんぱく質：1.3g 塩 分：0g 炭水化物：4g</p>

《ご飯》

材 料	分量(1人分)	
米	女性:60g 男性:80g	<p>男性：エネルギー336kcal たんぱく質5g 炭水化物：74g 女性：エネルギー252kcal たんぱく質3.8g 炭水化物：56g</p>
水	女性:90ml 男性:120ml	

※炊き上がり重量 米60g→ご飯150g / 米80g→ご飯200g

献立1食分(1人前)の栄養価
男性：エネルギー605kcal たんぱく質：25g 塩分2.2g 炭水化物：108g
女性：エネルギー521kcal たんぱく質：24g 塩分2.2g 炭水化物：90g