

糖尿病教室

第2回 いきいきクッキング!

① 本日のメニュー

- ① 鯖のおろしソース ② きんぴら蓮根サラダ
- ③ えのきとオクラのすまし汁 ④ 杏仁豆腐 ⑤ ごはん



《鯖のおろしソース》

材 料	分 量(1人分)	作 り 方
・鯖	1切(60g)	① 3枚おろしにした鯖を縦半分に切り、中骨を除く
・コショウ	少々	② ①にコショウをふり、小麦粉を薄くまぶして焼く (蓋をして、しっかり火を通す)
・小麦粉	3g(小さじ1)	③ 大根、人参は3cm長さの線切りにする。生姜も薄くスライスし、線切りにする。
・サラダ油	2g(小さじ1/2)	人参のみ歯ごたえが残る程度に湯通しする (30~60秒程度でよい)
・大根	25g	④ ★の調味料としっかり水切りした大根おろしを和えてから、③の材料と和える
・人参	10g	⑤ 鯖を皿に盛付けて④を飾る
・土生姜	5g	
・三つ葉	5g	
・大根(おろし用)	50g	
・濃口醤油	7.5ml	
★・酒	5ml(小さじ1)	
・酢	4ml(小さじ1弱)	
		エネルギー： 140 kcal たんぱく質： 14 g 塩 分： 1.3 g カルシウム： 43 mg

《きんぴら蓮根サラダ》

材 料	分 量(1人分)	作 り 方
・蓮根	40g	① きくらげを水に漬け、戻す。軟らかくなったら線切りにする
・人参	10g	② 蓼根はイチョウ切りにし、水にさらす
・水菜	5g	③ にんじんは、3cmほどの長さの太めの線切り(マッチ棒位)に、水菜は食べやすい長さに切る
・きくらげ(乾)	0.5g	④ 鍋に油を入れ、蓼根、人参、きくらげを炒める
・枝豆	5g	⑤ 全体に火が通ったら、調味料を加え、炒め煮にする
・コーン(缶詰)	5g	⑥ 枝豆・コーン・レッドキドニーを加える
・レッドキドニー(缶)	5g	⑦ 火を止め、皿に盛付けてから水菜を散らし、ごま・七味をかける
砂糖	0.5g(小さじ1/6強)	
みりん	3ml(小さじ1/2)	
濃口醤油	3ml(小さじ1/2)	
だし	15ml	
サラダ油	1ml(小さじ1/4)	
ごま油	1ml(小さじ1/4)	
すりごま	少々	
七味唐辛子	少々	
		エネルギー： 90 kcal たんぱく質： 2.5 g 塩 分： 0.7 g カルシウム： 36 mg

《えのきとオクラのすまし汁》

材 料	分 量(1人分)	作 り 方
・えのき ・おくら	10g 0.5本	① えのきは食べやすい大きさに切る ② オクラは固ゆでし、輪切りにする ③ だし汁に材料を入れ、火が通ったら調味料を加える

だし汁 淡口しょうゆ 塩
150ml 5ml(小さじ1) 0.3g

エネルギー： 7 kcal たんぱく質： 0.7 g
塩 分： 1.1 g カルシウム： 8 mg



《杏仁豆腐》

材 料	分 量(1人分)	作 り 方
・寒天 ・水 ・甘味料(マーピー) ・牛乳 ・キウイ ・みかん ・甘味料(マーピー) ・水	0.5g 37.5ml 12g 25ml 1/2個 20g 3g 30ml	① 鍋に水を入れ、寒天をふり入れる。火にかけて沸騰したら、2~3分弱火で煮詰める。火を止めてから甘味料(マーピー)を加え、溶かす ② ①の粗熱がとれてから温めた牛乳(沸騰させない)を加え、型(バット)に入れ、冷やし固める ③ 甘味料と水を一度煮立てて、シロップを作り、冷やしておく ④ ②が固まったら、ひし形に切り、いちょう切りに切ったキウイとみかん缶と共に盛付け、シロップをかける

エネルギー： 80 kcal たんぱく質： 1.4 g
塩 分： 0 g カルシウム： 49 mg

《ごはん》

材 料	分 量	作 り 方
・米 ・水	女性：60g 男性：80g 女性：90ml 男性：120ml	エネルギー： 240 ~ 320 kcal たんぱく質： 3.8 ~ 5.0 g



※ 米60g→ごはん150g / 米80g→ごはん200g

献立1食分(1人前)の栄養価

エネルギー：
女性：557 kcal たんぱく質：
男性：637 kcal たんぱく質：
塩 分： 3.1 g カルシウム： 約136mg

