


# 糖尿病教室


## いきいきクッキング!

- ① 鮭の包み焼き ② ほうれん草のナムル  
③ のっぺい汁 ④ ココアプリン ⑤ ご飯

### 《鮭の包み焼き》

材 料	分 量 (1人分)	作 り 方
・生鮭 日本酒 ・出し昆布 ・玉ねぎ ・しめじ ・えのき茸 ・ししとう ・レモン 濃口醤油 だし汁 レモン果汁	70g 5cc(小さじ1) 5cm角 30g 20g 20g 2本 薄切り2枚 10cc(小さじ2) 7.5cc(大さじ1/2) 2cc	①鮭は、日本酒を振りかけて臭みをとる。 ②昆布ははさみを使って細目に切る。 ③玉ねぎは5mmの厚さに切り、しめじ・えのきは根元を切ってほぐす。 ししとうはへたを落とし、少しだけ切り目を入れておく。 レモンは半月切りにする。 ④アルミホイルの中央に昆布を敷き、汁気をふいた鮭を上に乗せる。 鮭の上に玉ねぎ、きのこ類、ししとう、レモンを乗せる。 ⑤ホイルで隙間のないようにきっちり包む。 ⑥オーブンで15分～20分焼く。 ⑦皿にホイルごと乗せ、レモン醤油で頂く。
エネルギー：130kcal たんぱく質：18g 塩 分：1.7g		


### 《ほうれん草のナムル》

材 料	分 量 (1人分)	作 り 方
・ほうれん草 ・にんじん ・ごま油 ・淡口醤油 ・すりごま	80g 10g 2g(小さじ1/2) 3cc(小さじ2/3) 2g	①にんじんは3cm長さの千切りにし、ゆでる。 ②ほうれん草はゆでてから、3cmの長さに切る。 ③調味料を加えて和える。
エネルギー：50kcal たんぱく質：2.5g 塩 分：0.5g		

### 《のっぺい汁》

材 料	分 量 (1人分)	作 り 方
・大根 ・人参 ・ごぼう ・こんにゃく ・うす揚げ ・青ねぎ 日本酒 塩 淡口醤油 だし汁	20g 10g 10g 20g 2g 2g 2.5cc(小さじ1/2) 0.15g 5cc(小さじ1) 200cc	①こんにゃくは細めの短冊にしてから、下ゆでをする。 うす揚げは油抜きをする。 ②大根・人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにする。 うす揚げはせん切りに、青ねぎは小口切りにする。 ③鍋にだし汁を入れ、青ねぎ以外を煮る。 ④調味料を加え、最後に青ねぎを加える。
エネルギー：30kcal たんぱく質：1.1g 塩 分：0.9g		

### 《ココアプリン》

材 料	分 量 (1人分)	作 り 方
・ゼラチン ・水 ・マービー ・ココアパウダー ・牛乳 ・オレンジ	1g 10cc 10g 2.5g 65cc 20g	①ココアパウダーは少量の牛乳で溶いておく。 ②水にゼラチンを振り入れて、ふやかす。 ③鍋に残りの牛乳とマービーを入れて中火にかけ、煮立ったら 溶いたココアを入れてよく混ぜ、火を止める。 ④木べら等で混ぜながら、ゼラチンを加えて余熱で溶かす。 ⑤なべ底を氷水にあて、混ぜながらとろみがつくまでよく冷やす。 ⑥プリン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑦型から出し、オレンジを飾る。
エネルギー：75kcal たんぱく質3.7g		

### 《ご飯》

材 料	分 量 (1人分)	作 り 方
・米 ・水	女性60g 男性80g 女性90ml 男性120ml	男性：エネルギー320kcal たんぱく質5g 女性：エネルギー240kcal たんぱく質3.8g

※炊きあがり重量 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：30g 塩分3.1g  
 女性：エネルギー525kcal たんぱく質：29g 塩分3.1g