



# 楽しくおいしく♪ 糖尿病クッキング

- ①ごぼうハンバーグ ②焼きのことほうれん草のごま和え  
③臭だくさんお味噌汁 ④豆乳のカップケーキ ⑤ご飯

《ごぼうハンバーグ》 ※生肉取扱注意！！付け合わせの生野菜調理は肉調理より先に済ませ、冷蔵庫へ保存。  
肉調理後は手洗いを丁寧にしてから次の作業へ移る。

材 料	分 量 (1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛ももミンチ 30g</li> <li>豚ももミンチ 20g</li> <li>卵 8g</li> <li>玉ねぎ 15g</li> <li>ごぼう 20g</li> <li>パン粉 5g</li> <li>塩 0.2g</li> <li>こしょう 少々</li> <li>サラダ油 2g</li> <li>濃口醤油 2.5cc(小さじ1/2)</li> <li>だし汁 5cc(小さじ1)</li> <li>ゆず果汁 3cc(小さじ2/3)</li> <li>【添え野菜】</li> <li>レタス 20g</li> <li>かいわれ大根 5g</li> <li>プチトマト 2個</li> </ul>		①玉ねぎは粗いみじん切りにする。 ②ごぼうは皮をこそげて、ささがきにし、水にさらしてアクを抜く。 ③ポウルにひき肉、卵、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょうを入れて混ぜる。 ④粘りが出てきたら、水気をしっかり切ったごぼうを入れて混ぜる。 ⑤④を薄めの楕円形にまとめ、油を熱したフライパンで片面に焼き目をつけ、裏返して蓋をし、中火で火を通す。 ⑥竹串等で中心を刺してみ、透明の汁が出てくれば中まで火が通っている。 ⑦千切りのレタスとかいわれ大根を混ぜ合わせ、皿に盛り、プチトマトを添える。 ⑧調味料を混ぜ合わせ、ハンバーグと添え野菜にかける。 <b>ポイント★玉ねぎのみじん切りは粗めにして食感を残しましょう。</b> <b>★ささがきごぼうが入ることでボリュームがアップします。</b>
エネルギー：160kcal たんぱく質：13g 塩 分：0.6g		


## 《焼きのことほうれん草のごま和え》

材 料	分 量 (1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草 60g</li> <li>まいたけ 25g</li> <li>すりごま 1.2g</li> <li>濃口醤油 3cc(小さじ2/3)</li> </ul>		①まいたけは一口大にして、グリルで焼き、冷ましておく。 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：25kcal たんぱく質：2.6g 塩 分：0.4g		

## 《臭だくさんお味噌汁》

材 料	分 量 (1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー 25g</li> <li>キャベツ 20g</li> <li>人参 5g</li> <li>玉ねぎ 20g</li> <li>合わせみそ 11g(小さじ2弱)</li> <li>だし汁 150cc</li> </ul>		①ブロッコリーは小房に分ける。キャベツと人参は短冊切りに、玉ねぎはくし型切りにする。 ②だし汁に野菜を加えて煮る。 ③味噌を溶き入れる。
エネルギー：45kcal たんぱく質：3.0g 塩 分：1.4g		

## 《豆乳のカップケーキ》

材 料	分 量 (1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットケーキミックス 12g</li> <li>きな粉 1.3g</li> <li>卵 3g</li> <li>豆乳(未調整) 13cc</li> <li>マービー 3g</li> <li>オリーブ油 1.5g</li> </ul>		①オーブンを180℃に温めておく。 ②ポウルに卵、豆乳、マービー、オリーブオイルを入れ、混ぜる。そこへホットケーキミックスときな粉を、ダマにならないように何回かに分けて混ぜ合わせていく。 ③カップの8分目程度の所まで生地を流し込む。 ④オーブンで20分焼く。
エネルギー：80kcal たんぱく質2.3g 塩分：0.1g		

## 《ご飯》

材 料	分 量 (1人分)	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	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630kcal たんぱく質：26g 塩分2.5g  
 女性：エネルギー550kcal たんぱく質：25g 塩分2.5g  
 ★野菜使用量：245g