

楽しくおいしく♪ 糖尿病クッキング

- ①魚のおろし煮 ②ひじきのサラダ
③根菜と鶏団子のお汁 ④おからチーズケーキ ⑤ご飯

献立1食分(1人前)の栄養価

男性:エネルギー657kcal たんぱく質:23g 塩分3.1g 炭水化物:98g
女性:エネルギー577kcal たんぱく質:22g 塩分3.1g 炭水化物:81g

《魚のおろし煮》

材 料	分 量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> 魚 しょうが汁 酒 小麦粉 油 大根 白ねぎ (A) 酒 濃口醤油 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 50g 3.8cc(大さじ1/4) 3.8cc(大さじ1/4) 5g 3g 30g 25g 3.8cc(大さじ1/4) 3.8cc(大さじ1/4) 1.5g(小さじ1/2) 	<p>①魚にしょうが汁と酒をふりかけ、10分ほどおく。 ②①に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面を焼く。 ③大根はおろしておく。 ④白ネギは焼き目がつくように焼く。 ⑤鍋に(A)の調味料を入れて沸騰させ、焼いた魚を入れて煮て、大根おろしを加えひと煮立ちさせる。 ⑥器に盛り、白ねぎを添える。</p> <p>エネルギー:147kcal たんぱく質:11g 塩 分:1.1g 炭水化物:9g</p>

《ひじきのサラダ》

材 料	分 量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ひじき 小松菜 人参 胡瓜 白ごま 砂糖 濃口醤油 酢 ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 3g(大さじ1) 40g 10g 10g 2g(小さじ1/2) 0.75g(小さじ1/4) 3.8cc(大さじ1/4) 7.5cc(大さじ1/2) 2g(小さじ1/2) 	<p>①ひじきは水につけて戻し、よく水気を切っておく。 ②ひじきを乾煎りし、汁気がなくなるまで炒める。 ③小松菜、人参は3cmに切って、さっとゆで、冷めたら水気をしぼる。 ④白ごまは炒って、切りごまにする。(飾り用) ⑤ボールに調味料を合わせ、ひじきを加え、小松菜・人参・きゅうりも加えて皿に盛り付け、ごまをかける。</p> <p>エネルギー:55kcal たんぱく質:1.9g 塩 分:0.6g 炭水化物:6g</p>

《根菜と鶏団子のお汁》

材 料	分 量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> 大根 人参 さつまいも ごぼう 鶏ひき肉 干しいたけ 青ねぎ しょうが汁 濃口醤油 酒 片くり粉 だし汁 酒 塩 薄口醤油 青ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> 10g 10g 10g 10g 6.3g 1g(1/8枚) 1g(1/8本) 少々 0.6cc(小さじ1/8) 1.3cc(小さじ1/4) 2.3g 150cc 1.9cc(大さじ1/8) 0.7g 2.5cc(小さじ1/2) 1g(1/8本) 	<p>①大根はいちょう切り、人参、さつまいもは半月切りにし、さつまいもは水にさらす。ごぼうはさがきにし、水にさらす。 ②ねぎは飾り用(小口切り)と団子用(みじん切り)にわけてそれぞれ切る。 ③鶏ひき肉に干しいたけと青ねぎのみじん切り、その他の調味料を混ぜ合わせ、団子の種を作る。 ④鍋にだし汁と①の野菜を入れて火にかけ、根菜が軟らかくなるまで7~8分煮る。 ⑤③の鶏団子をスプーンで落とし入れ、さらに5分程煮て、酒・塩醤油を加え味を整える。 ⑥椀に盛り、ねぎを散らす。</p> <p>エネルギー:49kcal たんぱく質:2g 塩 分:1.2g 炭水化物:9g</p>

《おからのチーズケーキ》

材 料	分 量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> クリームチーズ プレーンヨーグルト おから 卵 マービー 薄力小麦粉 レモン果汁 レモンの皮のすりおろし 	<ul style="list-style-type: none"> 12.5g 13.3g 4.2g 10g(1/6個) 5.8g 2.1g 0.8cc 1/24個分 	<p>①クリームチーズをボールに入れなめらかになるまで混ぜる。 ②①に卵、ヨーグルト、おから、マービー、薄力粉、レモン果汁、を入れ、さらに混ぜる。 ③アルミカップにひとり分ずつ流し入れる。 ④180℃に熱したオーブンで40分焼く。(表面が焦げそうになったらアルミホイルで覆う)</p> <p>エネルギー:86kcal たんぱく質:3g 塩 分:0.2g 炭水化物:7g</p>

《ご飯》

材 料	分 量(1人分)	男性:エネルギー320kcal たんぱく質5g 炭水化物:67g 女性:エネルギー240kcal たんぱく質3.8g 炭水化物:50g
米	女性:60g 男性:80g	
水	女性:90ml 男性:120ml	

※炊きあがり重量 米60g→ご飯150g / 米80g→ご飯200g