

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) 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 豚肉にこしょうとガーリックパウダーで下味をつける。 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。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。 薄力粉を分量外の水で溶き、ハケなどで③に塗る。 パン粉に粉チーズを混ぜ、④にかけてオリーブ油をふる。 オーブンで15～20分、適度な焦げ目がつくまで焼く。 付け合わせの野菜とともに皿に盛り付ける。
<付け合わせ> <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) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> エネルギー：185kcal たんぱく質：16g 塩 分：0.7g 炭水化物：16g </div>

《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 A 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 ①をグリルで焼く。 Aの調味料は合わせておく。 ②を熱いうちに③の調味液で和え、冷蔵庫で冷やす。 皿に盛り付ける。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> エネルギー：33kcal たんぱく質：1.2g 塩 分：0.5g 炭水化物：6g </div>

《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 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 パセリはみじん切りにする。 鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。 ①を入れ、柔らかくなるまで煮る。 塩こしょうで味を調える。 器に盛り、パセリを散らす。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> エネルギー：33kcal たんぱく質：1.3g 塩 分：1.0g 炭水化物：8g </div>

《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(カリゼリー) 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 	<ol style="list-style-type: none"> 黄桃缶、キウイはいちょう切りにする。 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。 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。 ③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。 冷蔵庫で冷やし固める。 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。 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。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> エネルギー：18kcal たんぱく質：1.3g 塩 分：0g 炭水化物：4g </div>

《ご飯》

材 料	分量(1人分)	
米	女性:60g 男性:80g	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
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