



簡単! 楽しく! おいしく!

糖尿病クッキング



《いろどりごはん》

- ①いろどりごはん
- ②さっぱり蒸しなす
- ③生麩のすまし汁
- ④アイス

※魚を扱う時は、ビニール手袋を使用して下さい。
 ※魚の調理を行った後は、器具と手指をよく洗い、アルコール消毒して下さい

材 料	分量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭 ・ 塩 ・ 薄揚げ ・ 青しそ ・ かいわれ大根 ・ いらごま ・ 十六穀米ごはん 	50g 0.5g 5g 1枚 4g 1g 男性:200g 女性150g	①鮭に塩をして、専用シートを使用し、フライパンで焼く ②①をほぐす ③油あげは1cm幅に切り、フライパンでカリカリに焼く ④青しそは千切りに切る ⑤かいわれ大根は3cmの長さに切り、さっとゆでる ⑥十六穀米ごはんにごまを混ぜる ⑦⑥に鮭、薄揚げ、青しそ、かいわれ大根を散らす <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <十六穀米ごはん除く> エネルギー：93 kcal たんぱく質：12.4 g 塩 分：0.6 g 炭水化物：0.6 g </div>



《さっぱり蒸しなす》

材 料	分量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ なす ・ だしわりポン酢 ・ かつお節 	100g (中1本) 6g/5cc (小さじ1) 0.2g	①なすはピーラーで薄く皮をむき、水にさらす ②ラップでぴったりとくるむ(端から少し空気が抜ける程度) ③なす1本に対し、600ワット2分強を目安に、火が通ってしんなりするまで電子レンジで加熱する ④箸かトングでやけどしないように取り出し、ラップのまま冷水につけて冷ます ⑤冷めたらラップを外し、長さ5cm程に切ったあと、手で割くように小分けする ⑥器に盛りつけ、だしわりポン酢とかつお節をかける <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> エネルギー：26 kcal たんぱく質：1.4 g 塩 分：0.2g 炭水化物：5.6g </div>



《生麩のすまし汁》

材 料	分量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ maidake ・ ほうれん草 ・ 生麩 ・ だし汁 ・ 薄口醤油 ・ 塩 	10g 15g 10g 150g/150cc 5.4g/4.5cc (小さじ1弱) 0.15g	①maidakeは手で割き、ゆでる ②ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切る ③生麩は10gの大きさに切る ④だし汁に薄口醤油、塩を入れ、すまし汁を作る ⑤椀にmaidake、ほうれん草、生麩を盛りつけ、④のすまし汁をはる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> エネルギー：23kcal たんぱく質：2.3g 塩 分：0.8g 炭水化物：3.8g </div>



《アイス》

材 料	分量(1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ カロリーコントロールアイス 	1個	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> エネルギー：80kcal たんぱく質：2.1g 塩 分：0.1g 炭水化物：16g </div>

《十六穀米ごはん》

材 料	分量(1人分)	
・ 米	女性:70g 男性:90g	男性：エネルギー:337kcal たんぱく質:6.1g 炭水化物:72.2g 女性：エネルギー:260kcal たんぱく質:4.7g 炭水化物:55.9g
・ 水	女性:105 ml 男性:140ml	
・ 十六穀米	女性:3g 男性:4.5g	

※炊き上がり重量 女性→150g / 男性→200g

献立1食分(1人前)の栄養価
 男性 エネルギー:559kcal たんぱく質:24.3g 塩分:1.7g 炭水化物:98.2g (食物繊維:12.3g含む)
 女性 エネルギー:482kcal たんぱく質:22.9g 塩分:1.7g 炭水化物:81.9g (食物繊維:12.1g含む)