

第7回 楽しくおいしく♪ 糖尿病クッキング 1人分

<主食> 大麦入りご飯 <副菜> 切り干し大根サラダ
<主菜> エビときのこのカレー <デザート> 豆乳ブランマンジェ

「エビときのこのカレー」

材 料	分量 (1人分)	作 り 方
<カレールー> ・玉ねぎ 75 g ・しょうが 2.5 g ・にんにく 2.5 g ・小麦粉 3.4 g(約小さじ1) ・カレー粉 3 g(小さじ1.5) ・トマトピューレ 5.6 g(約小さじ1) ・コンソメ顆粒 0.4 g ・塩 0.8 g ・サラダ油 3 g		<カレールーの作り方> ① 玉ねぎは5mm角の粗みじん切りにする。 ② にんにく・しょうがはすり下ろして、50mlの水で溶いておく。 ③ フライパンにサラダ油を加えて中火で熱し、温まったら玉ねぎを加える。 ④ 玉ねぎをフライパン全体に広げ、強火にして玉ねぎの表面を焼きつける様に炒める。 ⑤ 玉ねぎの表面がこんがり色づいてきたら、中火にして茶色～黒くなるまで炒める。 ⑥ にんにく・しょうがを加え、玉ねぎ全体になじませて1～2分炒め合わせる。 ⑦ 小麦粉を加え、なじませるように炒める。*粉っぽさがなくなるまでよく炒める。 ⑧ トマトピューレ・コンソメ顆粒を加えて炒め合わせる。 ⑨ 弱火にしてカレー粉を加えて炒め合わせ、最後に塩を加える。
<具材> ・エビ 4 尾 ・エリンギ 20 g ・しめじ 20 g ・ししとう 3 本(15 g) a [・鶏ガラだし顆粒 1.5 g(小さじ0.5) ・ウスターソース 3 g(小さじ0.5) ・ケチャップ 2.5 g(小さじ0.5) ・水 0.75 カップ		<カレーの作り方> ① エビは背わたを除き、エリンギは1cm厚さに切っておく。 ② エビ・エリンギ・ししとうを魚焼きグリルに入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。 ③ カレールーにaと水0.4カップを入れてとき混ぜ、温める。 ④ ②としめじを加えて煮込み、残りの水0.4カップを加えてさらに煮込む。 ⑤ 器に盛ったご飯にかける。

<カレールー> 1食分の栄養価
 エネルギー：81 kcal 塩分：0.9 g
 炭水化物：12.8 g たんぱく質：1.8 g 脂質：2.9 g

<カレー> 1食分の栄養価
 エネルギー：167 kcal 塩分：2.0 g
 炭水化物：17.5 g たんぱく質：18.3 g 脂質：3.3 g

献立1食分(1人前)の栄養価

男性：エネルギー：572kcal 塩分：2.8g 炭水化物：93.6g たんぱく質：28.8g 脂質：10.2g 食物繊維：10.4g
 女性：エネルギー：501kcal 塩分：2.8g 炭水化物：78.1g たんぱく質：27.3g 脂質：10.1g 食物繊維：9.7g

「切り干し大根サラダ」

材 料	分量 (1人分)	作 り 方
・切り干し大根 5 g(乾) ・胡瓜 20 g ・キャベツ 50 g ・人参 15 g ・サラダ油 3 g ・酢 7.5 g(小さじ1.5) a [・濃口醤油 2.5 g(小さじ0.5) ・塩 0.25 g ・ごま 1.5 g ・こしょう 少々		① 切り干し大根は水で洗い、20分ほど水に漬けて戻しておく。 ② キャベツ・胡瓜・人参は千切りにする。 ③ 鍋で湯を沸かし、キャベツ、胡瓜、人参を1分程ゆでる。 ④ ゆでたキャベツ、胡瓜、人参はキッチンペーパーで水気を絞り、切り干し大根を加える。 ⑤ ④にaを加え、混ぜ合わせて冷蔵庫に入れておく。



1食分の栄養価
 エネルギー：77 kcal 塩分：0.7 g
 炭水化物：9.0 g たんぱく質：1.9 g 脂質：3.9 g

「豆乳ブランマンジェ」

材 料	分量 (1人分)	作 り 方
・豆乳 60 cc ・マービー 3 g ・ゼラチン 1.3 g ・フルーツソース 5 g		① ゼラチンを50mlのお湯で溶かしておく。 ② 豆乳とマービーを鍋に入れ中火で温める。 ③ 沸騰する直前で火を止め、お湯で溶いたゼラチンを加え混ぜる。 ④ 鍋ごと氷水に入れ粗熱を取り、粗熱が取れたら型に注ぐ。 ⑤ 型を冷蔵庫に入れる。*1時間ほどで固まる。 ⑥ 固まったら型から器に出し、フルーツソースをかける。



1食分の栄養価
 エネルギー：46 kcal 塩分：0.1 g
 炭水化物：5.2 g たんぱく質：3.0 g 脂質：2.2 g

「大麦入りご飯」

材 料	分量 (1人分)	1食分の栄養価
・米	女性:45 g 男性:60 g	男性：エネルギー282kcal 炭水化物：61.9g 食物繊維：2.6g 女性：エネルギー211kcal 炭水化物：46.4g 食物繊維：1.9g
・もち麦	女性:15 g 男性:20 g	
・水	女性:90 ml 男性:120 ml	

※炊きあがり重量 米60g→ご飯150g / 米80g→ご飯200g