

# 糖尿病 & 高脂血症料理教室

2006/11/11 実施



メニュー1食：541kcal（主食150gの場合）

十五穀米  
鮭のホイル焼き  
柿なます  
すまし汁  
宇治ミル金ゼリー

主食量を各自調整しましょう

1200kcalの方100g、1440kcalは150g、1600kcalは170gで盛りましょう（ご飯盛り付け後、さつまいもを25gご飯の上のにのせてください）

## ホイル焼き



材料1人分：鮭60g マヨネーズ半分12g しめじ30g

ゆずこしょう3g 玉葱30g 人参20g

- ① 玉葱は薄めにスライスし、しめじは洗いほぐす
- ② 人参は皮をむき、薄めに輪切りにし花型で型を抜く
- ③ マヨネーズ、ゆずこしょうを混ぜ合わせる
- ④ アルミホイルを30cm長に切り、鮭に③を塗り①～②を加えホイル包みオープンで20～30分焼く

## 柿なます



材料1人分：大根60g 人参10g 柿30g 酢5g 塩0.3g

マービー（顆）3g

- ① 大根、人参は皮をむき、細めの千切りにし塩を振り水気をよく切っておく
- ② 柿は皮をむき、短冊切りにする
- ③ マービー、酢、塩を混ぜ三杯酢を作り、①②を加えよく和える

\* マービーとは…でんぷんから作った甘味料。砂糖より低カロリー

## すまし汁



材料1人分：とろろ昆布3g みつば5g 塩0.5g 醤油1.7g

だし汁（180cc 昆布1.5g かつお節3g）

- ① 鍋に分量の水、だし昆布を入れ火にかけ沸騰したら昆布を取り出す。そこへかつお節を入れ一煮立ちさせ、かつお節を取り出し塩、醤油を加えすまし汁となる
- ② とろろ昆布、みつばを汁椀に入れ①の汁を注ぐ

## 宇治ミル金ゼリー



材料1人分：粉ゼラチン2g 牛乳80g 抹茶少々

マービー（顆）5g マービーあずき20g

- ① ゼラチンは水8gに入れふやかしておく
- ② 牛乳にマービー（顆）を加え温め、①を加え溶かす
- ③ 抹茶を少量の湯で溶かし②を混ぜ容器に入れ、冷やし固める
- ④ 固まった③へマービーあずきを添える

小豆はでんぷん甘味料で調理済みのものです

## 十五穀米



材料：精白米3合 十五穀米30g さつまいも25g（1人分）

- ① 精白米はよく洗い3合分の水加減にし、十五穀米（洗わず）を加える
- ② さつまいもはよく洗い、皮はむかず7mm角のサイコロ状に切り、①に入れそのまま炊く

\* 十五穀米は、市販のものを使用しました。料理方法の注意を読んでから、使用しましょう