

糖尿病 & 高脂血症料理教室

2006/12/8 実施



メニュー1食：512kcal（主食300g具材量含む場合）

炊飯器で簡単パエリア
シャキシャキれんこんサラダ
ほうれん草のスープ
フルーツ盛り合わせ

主食量を各自調整しましょう

1200kcalの方250g、1440kcalは300g、1600kcalは320gで盛りましょう（各主食量は総具材量150gを付加した重さです）

炊飯器で簡単パエリア



材料1人分：精白米75g（1/2カップ）水（炊飯用）1/2カップ コンソメ1g
鶏もも肉（皮なし）30g 冷凍エビ20g 冷凍イカ20g
アサリ（缶）10g たまねぎ30g ホールトマト（缶）30g
マッシュルーム10g にんにく1g オリーブ油4g
カレー粉3g 塩1g こしょう少々
飾り用（ゆで卵1/2個 インゲン20g）

- ① にんにく、玉葱はみじん切りにする
- ② にんにくをオリーブ油でよく炒め、玉葱、イカ、エビ、アサリ（汁は残す）鶏肉（皮は剥ぐ）、ホールトマト、マッシュルームを加え更に炒め、カレー粉、塩、こしょうで味を整える
- ③ 米はよく洗い、①とコンソメ、分量の水、アサリ缶の汁を加え炊く

*1カップの米に対し1カップの水で炊く

- ④ 卵は茹でてスライスし、インゲンは茹でて3cm長に切る
- ⑤ 炊き上がったらよく混ぜ盛り、④を飾る

お米を炒めてから炊くと、炊き上がったご飯に“しん”が残るため、炊き込みご飯の洋に料理しました

シャキシャキれんこんサラダ



材料1人分：レタス20g れんこん25g 人参15g 大根30g
ノンオイルドレッシングごま味10g

- ① れんこん、人参は皮をむいて薄めの半月切りにし、サッと茹でて冷ます
- ② 大根は皮をむいて薄めの半月切りにし、レタスは一口にちぎり①と和え、ドレッシングをかける

*れんこんは酢水にさらすと変色を防げます

スープ



材料1人分：ブイヨン1/4個 ほうれん草30g 塩0.5g こしょう少々
水200cc

- ① ほうれん草は、茹でて3cm長に切る
- ② 鍋に分量の水を入れ沸騰させ、ブイヨン、こしょう、塩を加え味を整える
- ③ ②に①のほうれん草を加え盛り付ける

フルーツ盛り合わせ



材料1人分：オロブランコ1/6カット オレンジ1/4カット
キウイ1/2カット

オロブランコ、オレンジ キウイ…全部食べると0.8単位
(64kcal)