

糖尿病 & 高脂血症料理教室

2007/04/14 実施



メニュー 1食：608kcal（主食130gの場合）塩分2.1g

和風ロコモコ
人参ドレッシングサラダ
すまし汁
豆腐でレアチーズ

主食量を各自調整しましょう

1200kcalの方100g、1440kcalは130g、1600・1800kcalは180gで盛りましょう

和風ロコモコ



ハワイのロコモコ料理を、和風にアレンジしてみました

材料1人分：ご飯各自の量 木綿豆腐50g 鶏ひき肉50g ひじき（生）5g

玉葱30g 卵5g パン粉7g だし汁20g 醤油10g みりん9g 砂糖3g 大根おろし30g 万能ねぎ3g おろし生姜5g 刻みのり適量 トマト30g ゆで卵1/2個 貝割れ5g

① 豆腐ハンバーグを作る

豆腐はレンジで水きり（2～3分）する、玉葱はみじん切りにし鶏肉、ひじき、パン粉、卵とよく混ぜ合わせる

② ①を焼き、焼き色が付いたら水を加え蒸し焼きにする

水気が無くなったなら、だし汁、醤油、みりん、砂糖を加え一煮立ちさせる

③ トマトは串型に切り、卵は茹でてスライスする、貝割れは根元を切りよく洗う

④ 大根、生姜はおろし、万能ねぎは細かく端から切り全て合わせる

⑤ ご飯の上に刻みのり、②の豆腐ハンバーグ、③、④を盛り付ける

人参ドレッシングサラダ



人参臭さが感じられずとってもおいしい！！

材料1人分：おろし人参30g レタス20g 新玉葱15g 海藻サラダ3g

サラダ油6g 塩0.3g 酢6g こしょう少々

① 人参はすりおろす

② レタスは手でちぎり、玉葱は薄くスライスし水にさらす。海藻サラダは水でもどす

③ サラダ油、塩、酢、こしょうを混ぜ、①のおろし人参を加え、人参ドレッシングを作る

⑤ 器にレタス、玉葱、海藻サラダを盛り、③のドレッシングをかける

すまし汁



材料1人分：えのき5g みつば3g 醤油1.7g 塩0.5g

だし汁（水180cc 昆布1.5g かつお節3g）

① えのきは根元を切り、みつばは3cm長さに切る

② だし汁をとる

鍋に分量の水、昆布を入れ沸騰したら昆布を取り出し、さらにかつお節を加え一煮立ちさせたら、かつお節を取り出す。塩、醤油を入れる

③ ①を②に入れ煮立てる

豆腐でレアチーズ



クリームチーズは、高カロリーなので豆腐とヨーグルトを加えることで、カロリーダウンになります

材料1人分：クリームチーズ 17g 絹豆腐 25g ヨーグルト 15g

マービー（顆粒）8g ゼラチン 1.5g 水 5g

- ① **クリームチーズ**はレンジに20~30秒かけ柔らかくする。泡だて器でさらに混ぜ柔らかくする
- ② ①に**マービー**、**豆腐**、**ヨーグルト**の順に、泡だて器でよく混ぜながら加える
- ③ **分量の水**に**ゼラチン**をふやかし、火にかけ溶かす（湯せんでもOK）
- ④ ②に③を入れ混ぜる
- ⑤ ④をグラスに分け入れ、冷蔵庫で冷やす

* マービーとは…でんぶんから作った甘味料。砂糖より低カロリー

* 木綿豆腐より、絹豆腐の方が出来上がりが豆腐の香りが少なく、本当のクリームチーズのように感じます