

# 糖尿病 & 高脂血症料理教室

2007/05/12 実施



★メニュー 1食：628kcal（ロールパン 80g の場合）塩分 3.2g

ロールパン & 低カロリージャム

エスカベッシュ

シーチキン和え

グリンピースポタージュ ～ 和風仕立て ～

主食量を各自調整しましょう

1200kcal の方はロールパン 30g、1440kcal は 55g、1600・1800kcal は 80g で盛りましょう

## エスカベッシュ



材料 1 人分：白身魚（たら）80g トマト 30g きゅうり 10g 玉葱 10g

粉パセリ少々 オリーブ油 5g 塩 0.2g 酢 8g こしょう少々

- ① トマト、きゅうり、玉葱はみじん切りにする
- ② ボールにオリーブ油、塩、こしょう、酢、パセリを入れよく混ぜ、①の野菜を加えさらに混ぜる。
- ③ 魚をフライパンで焼く
- ④ 皿に焼いた魚を盛り、魚に②を上からかける

## シーチキン和え



材料 1 人分：シーチキン（ライト）20g ほうれん草 40g サニーレタス 20g レ

モン汁 5g 醤油 3g 塩 0.1g

- ① ほうれん草は、茹でて 4cm 長さに切る
- ② サニーレタスは、1.5cm 幅に切る
- ③ ボールに①、②、シーチキン、レモン汁、塩、醤油を加えよく和える

## グリンピースポタージュ

～和風仕立て～



かつお、昆布でとった天然だしを使いました

材料 1 人分：玉葱 30g パター 1.5g グリンピース 35g 牛乳 110cc

だし汁 60cc（かつお節 1g 昆布 0.5g）塩 1g こしょう少々

醤油 0.5g

- ① グリンピースは、ミキサーにかける
- ② 玉葱は、みじん切りにしバターで炒める
- ③ 鍋に①、②、牛乳、だし汁、塩、こしょう、醤油を入れ煮立てる

### だし汁のとり方

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。

## ふんわりパンブキンプリン



ふんわり、とろーりぶりん  
かぼちゃの味がとてもおいしい!!

材料 1 人分：かぼちゃ 40g（皮なし）粉ゼラチン 1g 牛乳 36cc

マービー（顆粒）6g

- ① かぼちゃは、柔らかくなるまで茹で、ミキサーにかける
- ② 鍋に牛乳を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかして、ゼラチンがふやけたら、弱火でゼラチンを溶かす
- ④ ミキサーに①、マービー（顆粒）を入れ、よくミキサーにかける
- ⑤ ④がなめらかになったら、②の牛乳を 1/3 ずつ加え長めにミキサーにかける  
牛乳を全部加えよくミキサーにかけたら器に分け、冷蔵庫で冷やす

\*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

