

糖尿病 & 高脂血症料理教室

2008/2/9・26実施



メニュー 1食: 569kcal 塩分 2g (ご飯 150gの場合)

かにちらし寿司
カレー風味肉じゃが
お浸し
すまし汁
和風ビスコッティ

主食量を各自調整しましょう

1200kcalの方はご飯 100g、1440・1600kcalの方は 150g、1800kcalは 200gで盛りましょう

かにちらし寿司



かに缶詰を利用したちらし寿司です

材料 1人分: 寿司飯 (ご飯各自 ラカント 5g 酢 5g 塩 0.2g)

(人参 10g 干しいたけ 2g 醤油 2g 砂糖 2g)

卵 20g サラダ油 2g 絹さや 5g かに缶 30g 刻みのり

少々 桜でんぶ 5g

- ① ご飯を炊き、ラカント、酢、塩を合わせ酢飯をつくる
- ② 人参は、皮をむき、いちよう切りにし、干しいたけは水でもどしておき、醤油、砂糖で煮る
- ③ 卵は、割りほぐし、フライパンにサラダ油を入れ、熱して薄焼き卵を焼く。薄焼き卵が冷めたら、端から細く切る
- ④ きぬさやはすじをとり、茹でて斜めにスライスする
- ⑤ かに缶は、汁を切っておく
- ⑥ ①の酢飯に②を混ぜ、③、④、⑤、刻みのり、桜でんぶを彩りよく飾る

カレー風味肉じゃが



カレー粉を使っているのですが、醤油の量が少ななくても、味がしっかり付いているように感じます。香辛料は減塩効果あり！！

材料 1人分: ジャガイモ 40g 人参 20g 玉葱 30g 豚もも肉 30g

結び白滝 50g カレー粉 1g 醤油 3g マービー顆粒 4g

酒 6g サラダ油 2g だし汁 (水 140cc 昆布 2g

かつお節 1g)

- ① ジャガイモ、人参は、皮をむき乱切りにする
- ② 玉葱は、皮をむきスライスする
- ③ しらたきは食べやすい大きさに切る (今回は結び白滝を使用)
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、火にかけ、豚肉をよく炒め、①、②、③を加え炒める
- ⑤ ④にだし汁、醤油、マービー、酒、カレー粉を加え煮る

お浸し



材料 1人分: 菜の花 60g 醤油 2g かつお節 少々

- ① 菜の花は茹でて、食べやすい大きさに切る
- ② ①に醤油、かつお節を加えよく和える

すまし汁



材料 1 人分：手まり麩 3 個 そうめん（茹で） 10g

だし汁（水 180cc 醤油 1.7g 塩 0.5g）

- ① そうめんを、半分の長さに折って茹でる
- ② だし汁を作る
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
- ③ ②に塩、醤油を加え煮立て、器に麩、そうめんを盛り、汁を注ぐ

和風ビスコッティ



材料 1 人分：小麦粉 12g マービー（顆粒）3g マービー小豆 10g 卵 5g

ベーキングパウダー 0.5g 抹茶 0.3g 牛乳 1g

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、マービー（顆粒）、抹茶、マービー小豆、卵（よく割りほぐしたもの）を混ぜる
- ② ①を粉っぽさがなくなるまで、よく混ぜる（まとまりにくいようだったら牛乳を加える）
- ③ オーブンを 170℃に余熱しておく
- ④ ②を厚さ 1～1.5 cm くらいに広げ（長方形）、オーブンで 30 分焼く
- ⑤ ④を一度取り出し、1～1.5 cm 幅に切り、切り口を上にしてオーブン 150 度で両面 10 分ずつ焼く

材料を全部混ぜて焼くだけです。とても簡単な、少し固めのクッキーです。今回は、マービーの甘味料を使用しました。他の甘味料でも粉末のものであれば出来ます。マービー小豆も使用しなくても出来ます

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です。

ラカントとは・・・羅漢果から抽出したエキスとエリスリトールを合わせて作った天然素材の甘味料
砂糖のように甘いけれど、カロリーは“ゼロ”なのです