

# 糖尿病 & 高脂血症料理教室

2008/10/17実施



**★メニュー** 1食: 510kcal 塩分 2g (ひじきご飯 195g の場合)

ひじきご飯  
えのきと葱のてり豚肉巻き  
和風ポテトサラダ  
果物(柿) 0.3 単位分

主食量を各自調整しましょう

今回は、炊き込みご飯の為、盛りつけ時に、ご飯と具の量を合わせて、盛りましょう。1200kcal の方は 145g、1440・1600kcal の方は 195g、1800kcal は 245g で盛りましょう

## ひじきご飯



ツナ缶を使った炊き込みご飯です。かつお節、昆布からだしが出ているので、塩分が少なくても、とてもおいしくできました。生ひじきより、乾燥ひじきを使う方が、炊き上がりの色あいが良いでしょう

材料1人分: 精白米 各自 ひじき(乾燥) 1g ツナ缶(ライト) 25g  
人参 20g 酒 8g みりん 9g 醤油 3g 昆布 10cm × 1枚  
だし汁 50cc (水 50cc 昆布 1g かつお節 0.5g)

- ① 米は、洗ってザルに上げておく
- ② 人参は、皮をむきせん切りにする
- ③ ひじきは、水でもどしておく
- ④ だし汁を作る  
鍋に分量の水、昆布を入れ沸騰させ、沸騰したら昆布を取り出し、さらにかつお節を加えて、一煮立ちさせたら、かつお節を取り出す
- ⑤ 炊飯器に①の米と④のだし汁、酒、みりん、醤油を加え、足りない分は、水を加えて水加減を調節する
- ⑥ ⑤に③のひじきとツナ缶(水気をきる)、②の人参を加え、上に昆布をのせて炊く
- ⑦ 炊き上がったたら、昆布を取り出し、よく混ぜる

## えのきと葱のてり豚肉巻き



えのき、万能ねぎをお肉で巻きました。人参なども加えて巻くのも良いでしょう。余ったきんぴらごぼうを巻いても、美味しそうですね。肉に巻くと野菜が沢山摂れますね

材料1人分: 豚もも肉 60g えのき 20g 万能ねぎ 20g 醤油 8g  
酒 4g マービー(顆粒) 3g 酢 4g ししとう 2本  
なす 20g

- ① 醤油、酒、マービー(顆粒)、酢を合わせておく
- ② 万能ねぎ、えのき(石づきをとる)は、肉の幅より少し長く切る
- ③ 肉を1枚ずつ広げ、②を巻く
- ④ フライパンを火にかけ、③を弱火で焼く(巻き終わりを下にして焼く)
- ⑤ 肉に少し焼き色が付いたら、①の合わせ調味料を加えて煮る
- ⑥ なすは、5mm厚さに切る。フライパンを熱し、ししとうとなすを炒める
- ⑦ 皿に⑤の肉を盛り、⑥のししとう、なすを添える

### 和風ポテトサラダ



今回は、マヨネーズで和えるだけではなく、すりごまを一緒に加えてみました。ごまの風味がしておいしさアップです

材料1人分：じゃがいも 40g きゅうり 20g こしょう少々 すりごま 3g  
カロリー 1/2 マヨネーズ 10g

- ① ジャがいもは、皮をむき乱切りにして茹でて、温かいうちにつぶして、冷ましておく
- ② きゅうりは、小口切りにして、軽く塩を振り、水気が出てきたら、よく絞る
- ③ ①、②を合わせて、マヨネーズ、こしょう、すりごまを加えてよく混ぜる

### 果物（柿）



材料1人分：柿 40g

\* 柿は 0.3 単位分です

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。