

糖尿病 & 高脂血症料理教室

2009/1/14 実施



メニュー 1食: 569kcal 塩分 2.3g (ご飯 150gの場合)

天津丼
ゆずなます
南瓜のいとこ煮
すまし汁
くだもの(いちご)

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

天津丼



グリーンピースなど、緑色を飾ると鮮やかになります。

材料 1人分: ご飯各自 卵 50g かに缶 20g 葱 30g 干しいたけ 2g
ごま油 2g
あん(酢 12g マービー顆粒 10g 醤油 4g 酒 6g
塩 0.3g ケチャップ 5g 鶏がらスープ素 0.5g 水 80cc
片栗粉 6g)

- ① ご飯は、炊いておく
- ② 卵は、割りほぐしておく
- ③ 葱は、斜めに薄く切る
- ④ 干しいたけは、水でもどしておく
- ⑤ かに缶は、缶から出して身をほぐしておく
- ⑥ フライパンで、ごま油を熱し、③～⑤の材料を炒める。よく炒めて②の卵を流し入れて混ぜる。火が通ったらフライ返して返し、もう片面を焼く
- ⑦ ①のご飯を、器に盛り、⑥の卵を上のにせる
- ⑧ ⑥のフライパンをそのまま使用し、酢、マービー(顆粒)、ケチャップ、酒、鶏がらスープの素、醤油、塩、水を入れて沸騰させ、片栗粉(水で溶いておく)を加え、とろみをつけ、あんを作る
- ⑨ ⑦のご飯にのせた卵の上に、⑧のあんをかける

ゆずなます



材料 1人分: 大根 50g 人参 10g 乾燥ゆず 0.5g 酢 6g 砂糖 5g

- ① 大根、人参は、3～4cm長さのせん切りにする
- ② 乾燥ゆずは、水にさらしておく
- ③ 酢、砂糖を合わせて、よく混ぜ、①、②を加えて和える

南瓜のいとか煮



材料 1 人分：南瓜 50g 低カロリーゆで小豆 25g 醤油 2g

マービー（顆粒） 2g

- ① 南瓜は、少し大きめの乱切りにする
- ② 鍋に①を入れて、マービー（顆粒）、醤油、水（適量）を加えて煮る。南瓜が、少し柔らかくなってきたら、低カロリーゆで小豆を加えて、さらに煮る

普通に市販されている小豆は、砂糖が沢山使われているので、今回は、低カロリーゆで小豆を使いました

すまし汁



材料 1 人分：みつば 2g 塩 0.5g 醤油 1.7g

だし汁 170cc（水 170cc 昆布 3g かつお節 1.5g）

- ① みつばは、2～3cm長さに切る
- ② **だし汁を作る**
鍋に水、昆布を入れて沸騰させる。沸騰後、昆布を取り出し、かつお節を加える。一煮立ちさせた後、かつお節を取り出す
- ③ ②に塩、醤油を加える
- ④ お椀にみつばを入れ、③の汁を注ぐ

いちご



材料 1 人分：いちご 5個

0.3 単位分のいちごです

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。