

# 糖尿病 & 高脂血症料理教室

2009/4/11 実施



**メニュー** 1食 : 548kcal 塩分 2.9g

(茹でパスタ 150g の場合)

スパゲティミートソース

シーザーサラダ

フルーツヨーグルト

主食量を各自調整しましょう

1200kcal の方は茹でパスタ 100g、1440・1600kcal の方は 150g、1800kcal は 200g で盛りましょう

## スパゲティミートソース



材料 1人分 : 乾燥スパゲティ 各自 豚挽肉 40g 玉葱 40g にんにく 1g

トマトホール缶 100g コンソメ 1g みりん 10g 醤油 4g

塩 0.5g ローリエ 1枚 粉バジル少々 オリーブ油 2g

- ① 玉葱、にんにくは、みじん切りにし、フライパンでオリーブ油を熱し、炒める
- ② ①に、豚挽肉を加えて、さらに炒める
- ③ ②にトマト缶、コンソメ、みりん、醤油、塩、粉バジルを加えて煮込む(途中で、ローリエを加える)
- ④ スパゲティを茹でる
- ⑤ 皿に④のスパゲティを盛り、③のルーをかける

外食で食べるミートソースは、高カロリーですが、このミートソースは油の使用量を控えているので、ヘルシーです。

また、トマト缶の酸味を、みりんを加えることで和らげています

## シーザーサラダ



材料 1人分 : レタス 10g 水菜 10g 食パン 10g 粉チーズ 4.5g

牛乳 15g カロリー1/2マヨネーズ 12g レモン汁 1.2g

塩 0.2g 黒こしょう少々 にんにくチューブ 適量

粉パセリ少々

- ① 水菜は3~4cm長さに切る
- ② レタスは、適当な大きさに手でちぎる
- ③ **クルトンを作る**  
食パンを1cm角に切る。レンジで1分加熱する  
(加熱時間は、様子を見ながらレンジの時間を調整する)
- ④ **ドレッシングを作る**  
牛乳、粉チーズ、マヨネーズ、レモン汁、塩、黒こしょう、にんにく(チューブ)、粉パセリを混ぜ合わせる
- ⑤ 皿に①~③を盛り、④のドレッシングをかける

シーザードレッシングも、カロリー1/2マヨネーズを使うことで、カロリーを控えています。黒こしょう、にんにくを加えているので、風味もアップ!!粉チーズの塩分もあるので、塩は加えなくてもよかったかも・・・

クルトンも油で揚げず、レンジでカリカリにしました

## フルーツヨーグルト



材料1人分：ヨーグルト（無糖）40g リンゴ20g キウイ20g  
バナナ20g マービー（顆粒）6g

- ① リンゴは、いちょう切りにする
- ② キウイは、皮をむき、いちょう切りにする
- ③ バナナは、5mm厚さにスライスする
- ④ ヨーグルト、マービー（顆粒）、①～③の果物をよく和える

\*バナナは、レモン汁をかけると、変色を防ぐことができます

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。