

糖尿病&高脂血症料理教室

2009/5/13実施



メニュー 1食：520kcal 塩分1.9g

(ロールパン1個・30gの場合)

ロールパン ～ 低カロリージャム ～

簡単マカロニグラタン

アスパラサラダ ～ オーロラソース ～

フルーツポンチ

主食量を各自調整しましょう

1200～1800kcalの方はロールパン1個30g、1800kcal以上の方はロールパン2個60gで食べましょう

簡単マカロニグラタン



マカロニのした茹でや、ホワイトソースを作る必要がなく、材料を全部合わせて、フライパン一つで簡単にグラタンが作れます

材料1人分：乾燥マカロニ 16g しめじ 20g 玉葱 30g ジャが芋 30g
冷凍エビ 20g 冷凍イカ 20g 小麦粉 10g 牛乳 120cc
塩 0.2g 水 30cc こしょう少々 バター 4g コンソメ 1g
粉チーズ 2g

- ① 玉葱、ジャが芋は、皮をむき、薄くスライスする
- ② しめじは、石づきを取って、ほくしておく
- ③ フライパンに、玉葱、ジャが芋の順で敷き、上に小麦粉を全体に振り、マカロニ（茹でないで、乾燥のまま）を散らし、冷凍エビ、冷凍イカを散らす
- ④ ③に牛乳、水を入れ、コンソメ、塩、こしょうを入れる。バターを加えて中火で煮る（沸騰したら弱火にする）
- ⑤ 時々、混ぜてマカロニが柔らかくなったら、火を止める（15～20分煮る）
- ⑥ ⑤を器に分け、粉チーズを振り、オーブントースターで少し焦げ目をつける

アスパラサラダ

～ オーロラソース ～



材料1人分：グリーンアスパラ 30g ホワイトアスパラ 15g
カロリー1/2 マヨネーズ 10g ケチャップ 7g

- ① グリーンアスパラは、3～4cm長さに切って茹でる（根元は、硬いので皮をむくと良い）
- ② ホワイトアスパラは、3～4cm長さに切る
- ③ サラダのソースを作る（オーロラソース）
マヨネーズ、ケチャップを合わせて混ぜる
- ④ ①、②を器に盛り、③のソースをかける

フルーツポンチ



材料1人分：オレンジ 20g キウイ 20g バナナ 20g いちご 20g
マービー（顆粒） 12g 水 75cc レモン汁 10cc

- ① 鍋に、水、マービー（顆粒）を入れて火にかける
- ② ①が冷めたら、レモン汁を加える
- ③ オレンジは、皮、ほろから実を外しておく
- ④ キウイは、皮をむき、いちょう切りにする
- ⑤ バナナは、5mm厚さにスライスする
- ⑥ いちごは、縦半分に切る
- ⑦ 冷めた②の汁に、③～⑥の果物を漬け、冷蔵庫で冷やす

バナナは、レモン汁に漬けると変色を防ぐことができます。今回の果物は、0.5単位（40kcal）

低カロリーブルーベリージャム



今回使用した低カロリーのジャムです。

(1パック 14gで 17kcal)

市販の低糖ジャムよりさらにカロリーが少

ないジャムです

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。