

糖尿病 & 高脂血症料理教室

2009/11/21 実施



メニュー 1食：512kcal 塩分2.7g
(精白米65gの場合)

炊飯器でカレーピラフ

サラダ

簡単シチュー

果物 (りんご)

主食量を各自調整しましょう

1200kcalの方は精白米50g、1440・1600kcalの方は65g、1800kcalは100gをピラフにします

炊飯器でカレーピラフ



炊き込むだけで、簡単にピラフが出来ます
カレー粉で、辛味を調整してください

材料1人分：精白米65g 冷凍エビ20g 冷凍イカ20g あさり缶10g
ミックスベジタブル30g カレー粉1.5g めん汁8cc
コンソメ1g バター3g

- ① 米は、洗ってザルにあげて、水気をきっておく
- ② 冷凍エビ、冷凍イカ、ミックスベジタブルは、解凍しておく
- ③ フライパンを熱し、バターを溶かし、②の材料、あさり缶を炒める
- ④ 炊飯釜に①の米を入れ、めん汁、水を加えて水加減を調整する
- ⑤ ④に③、カレー粉、コンソメを加えて、炊飯する

サラダ



材料1人分：エンダイブ20g ラディッシュ5g レタス10g
きゅうり10g ノンオイルドレッシング10g

- ① エンダイブ、レタスは、食べやすい大きさに切り、水にさらす
- ② ラディッシュ、きゅうりは、輪切りに薄くスライスし、水にさらす
- ③ ①、②を彩りよく盛り、食前にドレッシングをかける

簡単シチュー



シチューのルーや、ホワイトソースを作らなくても、簡単にシチューができます

材料1人分：じゃが芋30g 玉葱30g 人参30g かぼちゃ30g
鶏肉30g サラダ油2g 小麦粉4.5g 牛乳75cc 水50cc
コンソメ2.5g 塩0.2g こしょう少々

- ① じゃが芋、玉葱、人参、かぼちゃは、全て角切りにする
- ② 鶏肉は、皮を取り食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋でサラダ油を熱し、①、②を炒める
- ④ 一度火を止め、小麦粉を振りいれてよく混ぜ合わせ、混ざったら、牛乳、水を入れて混ぜる
- ⑤ ④にコンソメを入れて、再び火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。とろみがついたら、弱火にして煮込む
- ⑥ しばらく煮込んだら、塩、こしょうで味を調える

果物(りんご)

材料1人分：りんご75g

