

糖尿病 & 高脂血症料理教室

2010/8/4・24 実施



メニュー 1食：600kcal 塩分2.3g

(チャーハン：具を含む240gの場合)

炊飯器でチャーハン

バンバンジー

フルーツポンチ

主食量を各自調整しましょう

1200kcalの方はチャーハン(具を含む)190g、1440・1600kcalの方は240g、1800kcalは290gで盛りましょう

炊飯器でチャーハン



炊き込み風のチャーハンです。炊き上がったから、溶き卵を加えて蒸してよく混ぜて、出来上がり!! 生姜、ごま油を加えると、チャーハンの風味がアップします

材料1人分：精白米75g エビ25g 玉葱30g 鶏がらスープの素1g
醤油4g ごま油2g 生姜2g 卵25g グリンピース10g

- ① 米を洗っておく
- ② 玉葱は、みじん切りにしておく
- ③ 生姜は、おろしておく
- ④ 卵は、割りほぐしておく
- ⑤ グリンピースは、茹でてさやから出しておく
- ⑥ 炊飯器に①の米を入れて、醤油、ごま油を入れてから水を加えて水加減を調整する。その後、②の玉葱、エビ、鶏がらスープの素、③の生姜を入れて炊飯する
- ⑦ 炊き上がったら、④の卵を上から流し入れて、2~3分保温し、その後全体をよく混ぜる。⑤のグリンピースを加え、更に混ぜる

バンバンジー



タレは、手作りです。生姜、葱を加えているのでさらに美味しくできています

材料1人分：ささみ60g きゅうり50g トマト50g 味噌3g 酢3g
すりごま3g 砂糖2g 醤油3g 酒3g
カロリー1/2マヨネーズ3g 生姜2g 葱10g

- ① 鍋でささみを茹でる(途中、アクを取る)茹でて冷めたら手で食べやすい大きさに裂く
- ② トマトは乱切りにする
- ③ きゅうりは、縦半分に分けて、スライスする
- ④ 生姜、葱は、みじん切りにする
- ⑤ すりごま、味噌、酢、醤油、マヨネーズ、酒を合わせて、よく混ぜる
- ⑥ ⑤に④の生姜、葱を加えて混ぜ、タレを作る
- ⑦ 皿に①~③をきれいに盛り、⑥のタレをかける

フルーツポンチ



材料1人分：白玉粉16g 水16g スイカ20g キウイ15g
バナナ20g みかん缶20g Okcalサイダー50cc

- ① 白玉粉に水を少しずつ加え、よく練る(耳たぶ位の硬さ)1人分が5個になるように分けて、丸めておく
- ② 鍋で湯を沸かし、①の団子を茹でて、冷水中で冷やす
- ③ スイカ、キウイ、バナナは、食べやすい大きさに切っておく
- ④ 容器に③とみかん缶、①の団子を入れてサイダーを注ぐ

*サイダーは、Okcalのものを使っています