

# 糖尿病 & 高脂血症料理教室

2010/9/1・21 実施



**メニュー** 1食：528kcal 塩分2.3g

(ご飯 150gの場合)

ご飯  
えびマヨ  
なす南蛮  
すまし汁  
巨峰のコンポート

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

## えびマヨ



材料 1人分：エビ 80g 片栗粉 6g サラダ油 2g グリーンアスパラ 30g  
しめじ 30g 牛乳 8g カロリー1/2 マヨネーズ 10g  
ケチャップ 8g 砂糖 2g レモン汁 少々 サラダ菜 1枚

- ① エビは、洗ってから水気をペーパーで少し取る
- ② ①のエビ、片栗粉をビニール袋に入れて振る
- ③ グリーンアスパラは、根元を少し切り、皮むきで皮をむき3cm長さに切って茹でておく
- ④ しめじは、ほぐしておく
- ⑤ フライパンでサラダ油を熱し、②のエビ、④のしめじを炒める
- ⑥ ボウルに牛乳、マヨネーズ、ケチャップ、砂糖、レモン汁を合わせてよく混ぜる
- ⑦ ⑥にグリーンアスパラ、⑤のエビ、しめじを加えて和える
- ⑧ サラダ菜をお皿にのせ、⑦を盛る

エビは、揚げずに焼いているのでカロリーを控えられています。加えるレモン汁の量は、お好みで調整してください。少し多目の方が美味しいです

## なす南蛮



材料 1人分：なす 60g サラダ油 3g 醤油 5g 砂糖 3g 酢 5g  
万能ねぎ 3g

- ① なすは、小さめの乱切りにし、水にさらしてあくを抜く
- ② 万能ねぎは、小口切りにする
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、①のなすを炒める
- ④ 醤油、砂糖、酢を③に加え、弱火で炒める
- ⑤ ④を器に盛り、②を散らす

## すまし汁



材料 1人分：干し椎茸 1g みつば 3g だし汁(水 170cc 昆布 1.5g  
かつお節 3g) 塩 0.5g 醤油 1.4g

- ① 干し椎茸は、水でもどしておく
- ② みつばは、3cm長さに切っておく
- ③ だし汁を作る  
鍋に水と昆布を入れて30分ほど置く。火にかけ、沸騰直前に昆布を取り、かつお節を加え、後にかつお節を取り出す
- ④ ③に①の椎茸、塩、醤油を入れて火を通す
- ⑤ ④を汁椀に分けて、②のみつばを加える

## 巨峰のコンポート



材料 1人分：巨峰5粒 赤ワイン5cc 水30cc マービー（顆粒）8g  
レモン汁3cc

- ① 巨峰の皮、種を取っておく
- ② 鍋に、赤ワイン、水、マービー（顆粒）、レモン汁、①の巨峰の実、種、皮を加えて一度沸騰させる。沸騰後、弱火にして10分程煮る。後に、種、皮を取り除いて冷ましておく

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。