

糖尿病&高脂血症料理教室

2011/4/12・20 実施



1食：552kcal 塩分2.1g (ご飯150gの場合)

ご飯
ブルコギ
豆腐のサラダ
果物盛り合わせ

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

ブルコギ

208kcal



肉、野菜を全部タレに漬け込んで炒めます
味がよくしみ込んでいて、とても美味しいです

材料1人分：牛もも肉60g 玉葱40g 人参30g ピーマン20g
もやし30g 椎茸20g にんにく2g 醤油8g 酒10g
コチュジャン4g はちみつ5g ごま油3g すりごま3g

玉葱は、皮をむいてスライスする

人参は、せん切りにする

ピーマンは、種を取りせん切りにする

もやしは、よく洗う

椎茸は、スライスする

にんにくは、すりおろす

大きめのボウルに醤油、酒、コチュジャン、はちみつ、ごま油、すりごま、
のにんにくを混ぜ合わせ、牛肉を加えて手で揉みこむ

に切った玉葱、人参、ピーマン、もやし、しいたけを加えて混ぜておく

フライパンを熱し、を入れてよく炒める

豆腐のサラダ

48kcal



材料1人分：絹豆腐60g ミニトマト2個 レタス30g 乾燥わかめ0.5g
大葉1枚 かつお節0.5g ノンオイルドレッシング10cc

ミニトマトは、4つに切る

レタスは、1cm幅に切る

乾燥わかめは、水でもどす

大葉は、せん切りにする

豆腐は、サイコロ状に切る

器にレタスをしき、その上に の豆腐のをせて ~ 、かつお節を盛り付け、
最後にドレッシングをかける

果物盛り合わせ

56kcal



材料1人分：りんご1/6カット オレンジ1/4カット キウイ1/4カット