

糖尿病&高脂血症料理教室

2011/5/10・18 実施



1食：448kcal 塩分1.7g (ご飯150gの場合)

ご飯
ぎょうざ
酢の物
果物(アメリカンチェリー)

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

ぎょうざ

136kcal



材料1人分：ぎょうざの皮4枚 豚挽肉10g 醤油1.7g 酒1.5g
ごま油1g こしょう少々 生姜1g 葱5g にら5g
キャベツ15g 片栗粉1g サラダ油3g サラダ菜1枚
タレ(酢10g 砂糖1g ラー油少々 醤油10g)

- ① キャベツ、葱、にらは、みじん切りにする
- ② 生姜は、皮をむき、すりおろす
- ③ ボウルに①、②、挽肉、醤油、酒、ごま油、こしょう、片栗粉を入れてよくこねる
- ④ ぎょうざの皮を並べて、③のぎょうざの具を分けて包む
- ⑤ フライパンでサラダ油を熱し、④のぎょうざを焼く
- ⑥ ぎょうざに焦げ目が付いたら、水をぎょうざの高さの1/3位の高さまで入れて、水分がなくなるまで蒸す(蓋をする)
- ⑦ 皿にぎょうざを盛り、サラダ菜を添える

ぎょうざの皮は、食品交換表では、表1に分類されます。ぎょうざの皮4枚で0.7単位(56kcal)です。今回は、加えませんでした。ぎょうざの中身にしそを加えると風味が増してさらにおいしくなります

タレを作る

醤油、酢、砂糖を合わせ混ぜる。ラー油をお好みで加える

酢の物

32kcal



材料1人分：きゅうり20g トマト20g 乾燥わかめ0.5g 砂糖5g
酢5g

- ① きゅうりは、小口切りにする
- ② トマトは、乱切りにする
- ③ 乾燥わかめは、水でもどす
- ④ 砂糖、酢を合わせて、①～③を加えて和える

果物

40kcal

