

糖尿病&高脂血症料理教室

2011/12/13 実施



1食：553kcal 塩分 2.7g (もち 45g × 2個の場合)

お雑煮
松風焼き
なます
黒豆ケーキ

主食量を各自調整しましょう

1200kcalの方は、45gのもちを1個半、1440・1600kcalの方は45gのもちを2個、1800kcalは45gのもちを2個半で盛りましょう

お雑煮

248kcal



昆布つゆ白だしは、塩分が多いので、使用量をできるだけ控えるために、昆布とかつお節でだし汁を作って加えました

材料1人分：もち 45g × 2個 鶏もも肉(皮なし) 20g 大根 30g

人参 20g みつば 3g 昆布つゆ白だし 15cc だし汁 140cc
(水 140cc 昆布 1.5g かつお節 3g)

鶏もも肉は、皮を取り、食べやすい大きさに切る

大根は、皮をむき、厚さ5mmの半月切りに切る

人参は、厚さ5mmの輪切りにし、型抜きで型を抜く

みつばは、3cm長さに切る

鍋にだし汁、昆布つゆ白だしを入れて、火にかけて ~ の具を加えて煮込む

もちを焼き、の鍋に入れて少し煮込む

雑煮を器に盛り、のみつばを散らす

(だしの取り方)

鍋に水と昆布を入れて30分程度置く。その後弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す

昆布を取り出したら、かつお節を加えて沸騰したら直ぐに火を止め、1~2分そのまま置く。その後、かつお節を取り出す

松風焼き

180kcal



材料1人分：鶏挽肉 40g 卵 10g 木綿豆腐 40g 白ごま 5g 醤油 3g

味噌 3g パン粉 3g マービー(顆粒) 2g 酒 1g 酢 1g
サラダ菜 1枚

ボウルに鶏挽肉、卵、豆腐、醤油、味噌、パン粉、マービー、酒、酢を入れてよく混ぜる

耐熱皿に を入れて、ごまを振りかける

オーブンを200度で予熱し、を200度で20分焼く

が焼けて、冷めたら切りわかる

皿に、サラダ菜を敷き、肉を盛る

なます

28 kcal



材料 1 人分：大根 50 g 人参 10 g 乾燥ゆず 0.5 g 酢 6 g

マービー（顆粒）6 g

乾燥ゆずは、水でもどしておく

大根、人参は、皮をむき、せん切りにして、塩（分量外）を少し振り、水気を絞る

酢、マービー（顆粒）を合わせて、 を加えてよく和える

黒豆ケーキ

1 人分 97 kcal



材料シリコンスチーマー 1 型分：ホットケーキミックス 100 g 黒豆 50 g

黒豆の汁 50 cc 牛乳 50 cc 卵 1 個

牛乳と黒豆の煮汁を合わせて 100 cc にする。そこに卵を加えてよく混ぜる
別ボウルにホットケーキミックスを入れて、 を少しづつ加えて、生地がなめらかになるように混ぜる

シリコンスチーマーに を入れて、黒豆を散らす

シリコンスチーマーの蓋をして、レンジ 500w 5 分加熱する

* 黒豆は、カロリー控えめのものを使用しました

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