

# 糖尿病&高脂血症料理教室

2012/1/17 実施



1食：616kcal 塩分 2.6g (乾燥パスタ 60gの場合)

スパゲティミートソース

みぞれ和え

いちごケーキ

主食量を各自調整しましょう

1200kcalの方は乾燥パスタ 40g、1440・1600kcalの方は 60g、

1800kcalは 80gを茹でましょう

## スパゲティミートソース

400kcal



材料 1人分：乾燥パスタ 60g 豚挽肉 40g 玉葱 40g にんにく 1g

ホールトマト缶 100g コンソメ 1g 醤油 1g みりん 10g

塩 0.5g ローリエ 1枚 粉パセリ少々 オリーブ油 2g

玉葱、にんにくは、みじん切りにし、フライパンでオリーブ油を熱して炒める

に、豚挽肉を加えて、さらに炒める

にトマト缶、コンソメ、みりん、醤油、塩、粉パセリを加えて煮込む(途中、ローリエを加える)

パスタを茹でる

皿に、の茹でたパスタを盛り、のルウをかける

## みぞれ和え

46kcal



材料 1人分：大根 60g きゅうり 20g みかん缶(具のみ) 20g 酢 6g

マービー(顆粒) 7g

大根は、皮をむいて、すりおろす

きゅうりは、さいのめに切る

みかん缶は、汁を切っておく(実を使用)

酢、マービーを合わせ、合わせ酢を作る

に ~ を加えて、和える

## いちごケーキ

1人分 170kcal



材料パウンド型 1個分：ホットケーキミックス 150g いちご 120g

砂糖 6g(いちご用) マービー(顆粒) 30g(バター用)

卵 1個 バター 18g プレーンヨーグルト 30g

いちごは、洗ってから、ヘタを取り、1個を1/4に切って、皿に入れる。

砂糖 6g をふりかけ、レンジ 500W で 2分加熱して、冷ましておく

レンジでバターを柔らかくし、マービー(30g)を加えて泡立て器で混ぜて、クリーム状にする

に、卵、ヨーグルトを入れて混ぜる

に、ホットケーキミックスを入れて混ぜる

に いちごを入れて混ぜる

型に、の生地を入れて 170 に予熱したオーブンで、40分ほど焼く

ホットケーキミックスを使って、簡単ケーキを作りました。パウンド型 1個で6人分です

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