

# 糖尿病&高脂血症料理教室

2012/4/9・25 実施



1食：400kcal 塩分 2.3g (ご飯 150gの場合)

ちらし寿司  
新玉葱のサラダ  
すまし汁  
オレンジゼリー

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

## ちらし寿司

344 kcal



ほししいたけの戻し汁で人参、しいたけを煮ます。塩分が少なくても美味しく出来ます

材料 1人分：(ご飯 150g 酢 10g 砂糖 3g 塩 0.2g) 人参 20g

干しいたけ 2g 醤油 3g 砂糖 3g 卵 25g サラダ油 2g

絹さや 15g かいわれ大根 5g サラダ用えび 30g

ご飯は、少し固めに炊く

ご飯が炊けたら、酢、砂糖、塩を合わせて、すし酢を作り、ご飯に加えて混ぜて冷ます

人参は、皮をむき、イチヨウ切りにする

干しいたけは、水で戻しておく(戻し汁は、捨てない)

鍋に の人参、 のしいたけと戻し汁、砂糖、醤油を入れて煮る

のご飯に を加えて混ぜる

錦糸卵を作る

フライパンで油を熱し、割りほぐした卵を流し入れて、うす焼き卵を作る。

冷めたら、細切りにする

絹さやは、筋を取り、茹でてから斜めに半分に切る

エビは、半分に薄く切る

かいわれ大根は、根元を切って、洗っておく

の酢飯の上に錦糸卵、絹さや、かいわれ大根、エビを飾る

## 新玉葱のサラダ

8 kcal



材料 1人分：新玉葱 30g 大葉 1枚 かつお節 0.5g ポン酢 10g

玉ねぎは、薄くスライスして水にさらす

大葉は、細くせん切りにする

器に の玉ねぎ、 の大葉、かつお節を盛り、食べる前にポン酢をかける

## すまし汁

0 kcal



材料 1 人分：とろろ昆布 1 g みつば 3 g 醤油 1.7 g 塩 0.5 g

だし汁 100 cc (昆布 1 g かつお節 2 g)

### だし汁を作る

鍋に水と昆布を入れて 30 分程置く。その後、弱火にかけて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

のだし汁に醤油、塩を加え、沸騰させる

みつばは、3cm 長さにきる

汁椀に のみつば、とろろ昆布を入れ、 を注ぐ

## オレンジゼリー

48 kcal



材料 6 個分：オレンジ 1 個 100% オレンジジュース 400 cc 水 100 cc

マービー (顆粒) 50 g 粉寒天 4 g

オレンジは、皮、ほろを取り、実を小さく切る

水に粉寒天を加え、火にかけて沸騰させる

粉寒天が溶けたら、マービーを加えて、完全に溶けたら火を止める

にジュースを加えてよく混ぜ、器に分ける。 の果肉を入れて、冷蔵庫で冷やす

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