

# 糖尿病 & 高脂血症料理教室

2012/6/12・20 実施



## メニュー

1食：512kcal 塩分 3.4g

(茹でうどん 180gの場合)

### ジャージャーうどん ポテトサラダ アメリカンチェリーのコンポート

1200kcalの方は茹でうどん 160g、1440・1600kcalの方は180g、  
1800kcalは280gで盛りましょう

## ジャージャーうどん

360kcal 塩分 3.2g



材料1人分：茹でうどん 180g 葱 20g しいたけ 15g 筍水煮 30g  
豚挽肉 40g 生姜 1g サラダ油 1g 赤みそ 8g 砂糖 6g  
醤油 8g 鶏がらスープの素 1g 水 50cc 片栗粉 3g  
ごま油 2g 貝割れ大根 5g

うどんは、茹でておく

ねぎは、みじん切りにする

しいたけは、石づきを取って、みじん切りにする

たけのこの水煮は、汁を切って、みじん切りにする

生姜は、すりおろす

フライパンでサラダ油を熱し、の生姜を炒め、豚ひき肉を加えて更に炒める。途中、  
、  
、  
を加えてよく炒める

に赤味噌、砂糖、醤油を加えて炒める

更に、鶏がらスープの素、水を加えて煮る

片栗粉を水(分量外)で溶き、にとろみをつけ、ごま油を加えて混ぜる  
(肉みそ完成)

貝割れ大根は、根元を切り、洗っておく

皿に のうどんを盛り、 の肉みそをかけて、 の貝割れ大根を上に散らす

## ポテトサラダ

96kcal 塩分 0.2g



材料1人分：じゃが芋 40g きゅうり 20g こしょう少々 すりごま 3g  
マヨネーズ 10g

じゃが芋は、皮をむき、乱切りにして茹でる。冷めないうちに、マッシャーなどでじゃが芋をつぶしておく

きゅうりは、輪切りにして軽く塩をふり、水気を絞る

ボウルに  
、  
、  
こしょう、すりごま、マヨネーズを入れて、よく和える

いつものポテトサラダに飽きたら、すりごまを加えてみてください。おいしいです

## アメリカンチェリーのコンポート

56 kcal 塩分 0g



アメリカンチェリーの色がとてもきれいに  
出ます

材料1人分：アメリカンチェリー3粒 マービー（顆粒）8g 水30g  
レモン汁3g

アメリカンチェリーは、洗ってへたを取っておく

鍋に のチェリー、マービー、水、レモン汁を入れて煮る

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