

# 糖尿病 & 高脂血症料理教室

2008/8/21 実施



**メニュー** 1食: 523kcal 塩分 2.6g (ゆでうどん 240gの場合)

さっぱりチキン・トマト冷やしうどん  
卵の花  
片栗粉でわらびもち

主食量を各自調整しましょう

1200kcalの方は、ゆでうどんを160g、1440・1600kcalの方は240g、1800kcalは320gで盛りましょう

## さっぱりチキン・トマト冷やしうどん



タレは、かつお節、昆布でしっかりだしをとるのがポイント!!今回は、レンジを使って簡単にだしをとりました。鍋で沸騰させてだしをとる時間がない時、面倒な時はレンジを使うのもよいでしょう。

材料1人分: ゆでうどん 各自 (ささみ 50g 酒大さじ2杯 生姜 0.5g)  
トマト 30g 大葉2枚 京菜5g  
タレ (水 50cc 醤油 12g みりん 6g 砂糖 1g かつお節 3g 昆布 10cm×1枚 酢 6g ごま油 4g おろし生姜 2g すりごま 3g)

① 耐熱皿に、皮をむきスライスした生姜、ささみ、酒を入れてラップをしてレンジで加熱する(2~3分) \*肉汁は捨てない!!

\*加熱時間は、様子を見ながら調整してください

② ①が冷めたら、ささみを手で裂く(肉汁に漬けておく)

③ トマトは大きめのサイコロ状に切る

④ 大葉はせん切りにする

⑤ 京菜は洗い、2cm長さに切る

⑥ タレを作る

水、かつお節、昆布、醤油、みりん、砂糖を耐熱容器に入れて、レンジで3分加熱する。粗熱がとれたら、かつお節、昆布を取り出し、酢、ごま油、おろし生姜、すりごまを加えて混ぜる

⑦ うどんを茹でて、冷ましておく

⑧ ⑦のうどんの上に②~⑤の具を飾り、⑥のタレをかける

## 卵の花



材料1人分: おから 40g 人参 20g 葱 20g 干しいたけ 1g

だし汁(しいたけ戻し汁) 50cc 醤油 3g ラカント 4g

① 人参は皮をむき、3mm厚さのいちょう切りにする

② 葱は3mm厚さの小口切りにする

③ 干しいたけは、水でもどしておく

④ 鍋にだし汁(しいたけの戻し汁)、①~③、おから、醤油、ラカントを入れて煮る

## 片栗粉でわらびもち



わらびもちの粉は使わず、片栗粉で作りました。形よく作るのは、難しいですが片栗粉でも美味しく出来ます（片栗粉は、お値段もおてごろですし・・・）

材料1人分：片栗粉 10 g 水 60cc マービー（顆粒） 3 g きな粉 5 g  
マービー小豆 15 g

- ① 鍋に片栗粉、水、マービー（顆粒）を加えてよく混ぜておく
- ② ①を火にかけ、とろみがつき、透明になるまでよくかき混ぜ、火を止める。  
絞り出し袋に入れ換える
- ③ ボウルに水を入れ、絞り出し袋に入れた②を絞り、冷ます（1人3個位）
- ④ ③にきな粉をまぶし、皿に分けてマービー小豆を添える

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。

ラカントとは・・・羅漢果から抽出したエキスとエリスリトールを合わせて作った天然素材の甘味料  
砂糖のように甘いけれど、カロリーは“ゼロ”なのです