

糖尿病 & 高脂血症料理教室

2010/7/3 実施



★メニュー1食：603kcal 塩分1.7g

ご飯

マーボーなす

みょうがの酢の物

簡単ブラマンジェ

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

マーボーなす



なすを炒める時には、たくさんの油が必要です
が、炒める前にレンジで加熱すると、少量の油
で炒めることができます

材料1人分：なす 90g 豚挽肉 50g 葱 30g ピーマン 30g 生姜 3g
にんにく 3g サラダ油 3g 醤油 12g 砂糖 6g 酒 15g
ごま油 2g 片栗粉 6g

- ① なすは、縦半分に切り、更に縦半分に切ってから、横半分に切る。切ったなすは、水にさらしておく
- ② ①のなすを耐熱皿に移し、ラップをかけてレンジで3分加熱する
- ③ にんにく、生姜は、みじん切りにする
- ④ 葱は、荒みじん切りにする
- ⑤ ピーマンは、縦半分に切り、たねを取り、更に縦半分に切る
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、よく熱してから③を炒め、豚挽肉を加えて、更に炒める
- ⑦ ⑥に②のなす、④の葱、ピーマンを加えて炒める
- ⑧ なすに火が通ったら、醤油、砂糖、酒を加えて味を調える
- ⑨ ⑧にごま油を加えて、水溶き片栗粉を入れて、とろみを付ける

みょうがの酢の物



材料1人分：みょうが 10g きゅうり 20g 乾燥わかめ 0.5g
トマト 30g 酢 6g マービー（顆粒） 8g

- ① みょうがは、縦半分に切り、斜めにスライスする
- ② きゅうりは、小口切りに切る
- ③ トマトは、乱切りにする
- ④ 乾燥わかめは、水にもどしておく
- ⑤ 酢、マービー（顆粒）を合わせ、①～④を加えて和える

簡単ブラマンジェ



牛乳、マービー（顆粒）、コーンスターチ、バ
ニラエッセンスを合わせて加熱するだけで簡
単にできます

材料1人分：牛乳 100cc マービー（顆粒） 5g コーンスターチ 4.5g
バニラエッセンス少々 低カロリージャム 7g

- ① 牛乳、マービー（顆粒）、コーンスターチ、バニラエッセンスを鍋に入れてよく混ぜる
- ② ①を弱火にかけて、とろみが付くまでよく混ぜる。とろみが付いたら、器に分けて冷ます
- ③ ②が冷めたら、ジャムを上のにのせる

