

糖尿病 & 高脂血症料理教室

2011/2/8・16実施



メニュー 1食：664kcal 塩分2g (ご飯150gの場合)

あんかけチャーハン

酢の物

フォンダンショコラ

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

あんかけチャーハン

446kcal



かにカマにも塩分がありますので、あんの味付けが濃くならないようにしましょう
あんに、色々な野菜をたっぷり加えると良いでしょう

材料1人分：ご飯150g サラダ油3g 卵50g 塩0.2g こしょう少々
ごま油3g 万能ねぎ10g 生姜3g かにかま20g
レタス40g 干し椎茸1g 水180cc 鶏がらスープの素2g
醤油1.5g 砂糖1g 片栗粉5g

～ チャーハンを作る ～

- ① ご飯を炊き、冷ましておく
- ② 卵は、割りほぐしておく
- ③ 万能ねぎは、小口切りにする
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、熱くなったら②の卵を入れて、すぐにご飯を加えて炒める。塩、こしょう、③を加えて炒め、器に盛る

～ あんを作る ～

- ① 生姜は、みじん切りにする
- ② かにかまは、横半分になり、割いておく
- ③ レタスは、手でちぎる
- ④ 干し椎茸は、水でもどしておく(スライス干し椎茸を使用しました)
- ⑤ フライパンでごま油を熱し、①をよく炒めてから②を加えて更に炒める
- ⑥ ⑤に③のレタス、④の椎茸を加えて、サッと炒める
- ⑦ ⑥のレタスがしんなりとしたら、水、鶏がらスープの素、醤油、砂糖を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみを付ける
- ⑧ チャーハンの上にあんをかける

酢の物

24kcal



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

- ① きゅうりは、薄くスライスする
- ② 乾燥わかめは、水で戻しておく
- ③ トマトは、小さめの乱切りにする
- ④ 酢、マービーで合わせ酢を作り、①～③を加えて混ぜる

フォンダンショコラ

196kcal (マフィン型1個分)



材料マフィン型4個分：ホットケーキミックス 100g 純ココア 12g
砂糖 10g 卵 60g 牛乳 60cc バター15g
サイコロ型チョコレート4個

- ① バターをレンジで溶かす
- ② オーブンを 180℃に予熱する
- ③ ボウルにホットケーキミックス、ココア、砂糖を入れて泡だて器で混ぜる
- ④ ③に①、牛乳、卵を加え、よく混ぜる
- ⑤ マフィン型に生地を半分入れて、チョコを1個ずつ入れて、その上から、また生地をのせる
- ⑥ ⑤を 180℃のオーブンで 10分焼く

材料は、マフィン型4個分です。サイコロ型チョコレート1個で30kcalあります。ホットケーキミックスにも砂糖が入っているので、砂糖の使用量をもう少し控えてもよかったかもしれません

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