

糖尿病患者様対象調理実習

ごはん・鰯の山河焼き・蒸し茄子の辛味浸し 菊花と舞茸のゴマ酢・柿とヨーグルトのデザート



熱量
521kcal

塩分
1.8g

蛋白質
21.7g

作り方

【鰯の山河焼き】

付合せの大根、茗荷はせん切りにし、水菜と合わせて水に1分程つけてザルに上げる。レモンはくし型に切る。

ネギ、生姜はみじん切りに切る。

鰯は三枚におろし薄皮をむく。腹骨をすきあらわに切る。(またはフードカッターに粗めにかける。)

をボールに入れ、塩・味噌を加え軽く混ぜる、を加えて均等に混ぜて小判型にまとめ、大葉でサンドする。

フライパンに油をひき、を中火で両面を香ばしく焼く。

【蒸し茄子の辛味浸し】

茄子はヘタを切り、蒸し器で5分程蒸し(またはビニール袋に入れレンジで1本・1～2分加熱)、柔らかくなったら取り出す。冷めたら竹串で縦に食べやすく裂き長さを半分に切る。

枝豆は塩茹でし、豆をさやからはじく。

にんにく薄切り一枚を、合わせ調味料に加え辛味だれをつくる。

茄子を器に彩りよく盛り枝豆を散らし、辛味ダレをかける。

【菊花と舞茸のゴマ酢】

胡瓜は薄い輪切りにし塩少々ふり、しんなりしたらよくもんで軽く水で洗って水気を切る。

菊花は洗って花びらを摘み、酢を加えた湯で1分程ゆで水にとり水気を絞る。

舞茸は手で細かく裂き、軽くゆで、水気を絞る。

ゴマ酢を合せ、を和えしばらく置き、味がなじんだら器に盛る。

【柿とヨーグルトのデザート】

柿は皮をむき、1/8角に切る。ブルーンは半分に切る。

ボールにクリームチーズを入れ30秒ほどレンジにかけ柔らかくし砂糖を混ぜ、砂糖が溶けたらヨーグルトも混ぜ冷蔵庫で冷す。

器にヨーグルトソースとフルーツを彩りよく盛る。

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)
ごはん				
ごはん	150	252	3.7	0.0
小計		252	3.7	0.0
鰯の山河焼き				
鰯	60	73	12.4	0.2
ネギ	12	3	0.1	0.0
生姜	4	1	-	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.2
赤色辛味噌	3	6	0.4	0.4
大葉	2	1	0.1	0.0
油	2	18	0.0	0.0
大根	20	4	0.1	0.0
茗荷	5	1	-	0.0
水菜	5	1	0.1	0.0
レモン	5	1	-	0.0
小計		109	13.2	0.8
蒸し茄子の辛味浸し				
茄子	80	18	0.9	0
枝豆	5	7	0.6	0
醤油	5	4	0.4	0.7
だし	5	-	-	-
豆板醤	0.5	1	-	0.1
ゴマ油	1	9	0.0	0.0
小計		39	1.9	0.8
菊花と舞茸のゴマ酢				
菊花	15	4	0.2	0.0
舞茸	30	-	0.1	0.0
キュウリ	30	4	0.3	0.0
すりゴマ(白)	2	12	0.4	0.0
酢	10	3	0.0	0.0
砂糖	4	15	-	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.2
小計		38	1.0	0.2
柿とヨーグルトのデザート				
柿	30	18	0.1	0.0
ブルーン	10	23	0.3	0
ヨーグルト	30	19	1.1	0
クリームチーズ	5	17	0.4	-
砂糖	1.5	6	0	0
小計		83	1.9	0.0
合計		521	21.7	1.8

～栄養士からのコメント～

旬の素材をいろいろな調理法(焼く・蒸す・ゆでる)・味付け(味噌・醤油・酢)・風味(薬味・辛味・ゴマ)で組み合わせることで、栄養バランスもよく楽しい食卓になりました。皆さんも秋を楽しんでください。