

糖尿病調理実

メタボ撃退！調理術

ごはん・モチ米焼売・鱈とブロッコリーの炒め物 春野菜の甘酢漬け・コーンスープ・イチゴのゼリー



春のお祝い膳

熱量
533Kcal

蛋白質
23.1g

塩分
2.6g

作り方

【モチ米焼売】

- モチ米はたっぷりの水に一晩漬ける。
- 玉ネギはみじん切り、片栗粉をまぶす。
- Aをボールに合わせ、粘りがでるまで良く混ぜる。
- ③と②を混ぜ合わせ10個の団子に丸める。
- モチ米の水気を切り、④の団子にまぶす。
- 蒸気のたった蒸し器で20分程蒸す。
器に盛り、溶き辛子を添える。

【鱈とブロッコリーの炒め物】

- 鱈は塩と酒で下味をつける。
- ブロッコリーは小房に分け固めに下ゆでし扇いで冷ます。
・干しいたけは水でもどし、一口大のそぎ切りにする。
・筍も一口大のそぎ切りにする。
・ネギは5ミリ厚さに斜めに切る。
・にんにくはみじん切りにする。
- ガラスープにAを加え、よく混ぜておく。
- 鱈の水気をふき、薄く片栗粉をまぶして、高温の揚げ油でカラリと揚げる。
- 中華鍋に炒め油とニンニクを入れ弱火で炒め、香りがしたら筍・しいたけ・ネギを炒める。③を加えて一煮立ちしたらブロッコリーを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 揚げた鱈を器に盛り、野菜のあんをかける。

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
★ごはん				
ごはん	120	202	4.2	0.0
小計		202	4.2	0.0
★モチ米焼売				
豚ひき肉	20	44	3.7	-
貝柱(缶)	2	2	0.4	0.1
生姜汁	少々	-	-	0.0
A 塩	0.2	0	0.0	0.2
しょうゆ	0.2	-	-	-
酒	1	1	-	0.0
ゴマ油	0.4	4	0.0	0.0
玉ねぎ	20	7	0.2	0.0
片栗粉	2	7	0.0	0.0
モチ米	15	53	0.9	0.0
小計		118	5.2	0.3
★鱈とブロッコリーの炒め物				
生鱈	50	39	8.8	0.15
塩	0.2	0	0	0.2
酒	3	3	-	0.0
片栗粉	4	13	-	-
油	3	28	0.0	0.0
ブロッコリー	30	10	1.3	-
干しいたけ	2	4	0.4	0.0
筍	10	2	0.3	0.0
ねぎ	10	3	0.1	0.0
にんにく	1	1	0.1	0.0
炒め油	1	9	0.0	0.0
ガラスープ	60	1	0.1	0.2
酒	6	7	-	0.0
砂糖	1.2	5	0.0	0.0
塩	0.7	0	0.0	0.7
コショウ	-	-	-	0.0
小計		125	11.1	1.3

【春野菜の甘酢漬け】

- ① ・キャベツは一口大に切る。芯の部分は薄切りにする。
 ・カブは皮をむき、拍子木に切る。
 ・人参は薄めの短冊に切る。
- ② ①を全てビニール袋に入れ塩を加え軽くもんでしんなりさせる。
- ③ ボールに甘酢を合わせ、千切りにした生姜と赤唐辛子の輪切りを少々加え、②の水気を絞って加える。少なくとも30分は味をなじませる。

【中華風コーンスープ】

- ① 鍋にクリームコーンとガラスープを入れ火にかけ、煮立ったら調味料で味を調える。
- ② 水溶き片栗粉でトロミをつけ、溶き卵を混ぜながら加える。
- ③ 器に盛り、ハムとパセリのみじん切りを飾る。

【イチゴのゼリー】

- ① イチゴを洗ってヘタを除き、器に入れる。
- ② クリアガーとラカントを混ぜておく。
- ③ 鍋に分量の水(50cc/人)を入れ、混ぜながら②を加える。
- ③ ③を火にかけ沸騰させる。
 火を止め、粗熱がとれたらキュラソーを加え器に流し冷やし固める。

★春野菜の甘酢漬け				
キャベツ	30	7	0.4	0.0
カブ	30	6	0.2	0.0
人参	10	5	0.2	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.3
生姜	1	-	-	0.0
酢	7	2	-	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0
小計		32	0.8	0.3
★中華風コーンスープ				
クリームコーン	24	20	0.4	0.2
ガラスープ	75	1	0.1	0.3
酒	1.9	9	-	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.2
コショウ	少々	-	-	0.0
片栗粉	0.3	-	-	0.0
卵	6	9	0.7	-
ハム	2	4	0.3	0.1
パセリ	少々	-	-	0.0
小計		43	1.5	0.8
★イチゴのゼリー				
イチゴ	30	10	0.3	0.0
ラカントS	10	0	0	0
クリアガー	1.4	-	-	0
ホワイトキュラソー	0.5	3	-	0
小計		13	0.3	0.0
合計		533	23.1	2.6



★ ~栄養士からのコメント~ ★

今回は、食事療法の3ポイントを満たすためには、どのように献立を立てたらいいのかを実践を交えて学びました。3月はお祝い事の多いシーズンで、つい会食なども多くなりがちです。そこで、比較的エネルギーが高くなりがちな中華の献立で、エネルギーと塩分を控える工夫をしました。主菜は脂肪の少ない鱈を用い、大きいまま唐揚げにすることでエネルギーを抑え、他は蒸し料理の焼売や酢漬けなど低エネルギーの調理法を選び、デザートは低エネルギーの甘味料を利用しました。そしてお祝い膳らしく彩り華やかに仕上げました。また、辛子や生姜・にんにくなどの風味を活用することで塩分も抑えました。実習後の参加者の感想では、「減塩」「味付け」「献立の組み立て」などが特に印象に残ったようです。

<食事療法の3ポイント>

1. 適正エネルギー
2. 栄養バランス
3. 減塩