

レンジで簡単！カロリーダウン！！

～糖尿病の食事療法を学ぼう～



<献立>

- ・ピリ辛レンジ蒸し
- ・ヒジキサラダ
- ・夏野菜の冷やし鉢
- ・酪豆腐

<1人分>

熱量
534kcal

蛋白質
21.9g

塩分
2.2g

【ピリ辛レンジ蒸し】 (材料:5人分)

<table border="0"> <tr> <td>豚モモスライス</td> <td>300g</td> </tr> <tr> <td>モヤシ</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>赤味噌</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>豆板醤</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>ネギ</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>水菜</td> <td>50g</td> </tr> </table>	豚モモスライス	300g	モヤシ	100g	赤味噌	30g	豆板醤	2g	みりん	25g	酒	15g	ネギ	25g	水菜	50g	<ol style="list-style-type: none"> ① ネギは白髪に、水菜は5cmくらいに切っておく。 ② 調味料を混ぜ合わせる。 ③ クッキングシートに、モヤシと豚肉を1人前ずつ並べ、調味料をかけて包む。 ④ 電子レンジで1分半程加熱する。(1人分) ⑤ 火が通ったら、ネギと水菜を飾る。 ♪ 豚肉で野菜をくるみながら食べてください。
豚モモスライス	300g																
モヤシ	100g																
赤味噌	30g																
豆板醤	2g																
みりん	25g																
酒	15g																
ネギ	25g																
水菜	50g																

【ヒジキサラダ】 (材料:5人分)

<table border="0"> <tr> <td>乾燥ヒジキ</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>キュウリ</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>ハーフマヨネーズ</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>黒コショウ</td> <td>適量</td> </tr> </table>	乾燥ヒジキ	15g	キュウリ	100g	人参	50g	ハーフマヨネーズ	50g	黒コショウ	適量	<ol style="list-style-type: none"> ① ヒジキは水で戻しておく。 ② キュウリ・人参は千切りにし、人参は火を通しやわらかくする。 ③ 具材と調味料を混ぜ合わせる。
乾燥ヒジキ	15g										
キュウリ	100g										
人参	50g										
ハーフマヨネーズ	50g										
黒コショウ	適量										

【夏野菜の冷やし鉢】 (材料:5人分)

<table border="0"> <tr> <td rowspan="5">A</td> <td>カボチャ</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>薄口醤油</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>ナス</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">B</td> <td>オクラ</td> <td>5本</td> </tr> <tr> <td>薄口醤油</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>100g</td> </tr> </table>	A	カボチャ	150g	薄口醤油	5g	砂糖	5g	だし汁	50g	ナス	150g	B	オクラ	5本	薄口醤油	15g	だし汁	100g	<ol style="list-style-type: none"> ① ・カボチャは一切れ30gに切る。 ・ナスはたてにところどころ皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ・オクラは塩みがきしてからゆで、半分に切る。 ② カボチャはAの調味料で落とし蓋をして煮、煮汁につけたまま冷ます。 ③ ナスはBの調味料で煮、火を止める前にオクラを入れひと煮立ちさせる。 ④ 冷めたら器に盛り合わせる。
A		カボチャ	150g																
		薄口醤油	5g																
		砂糖	5g																
		だし汁	50g																
	ナス	150g																	
B	オクラ	5本																	
	薄口醤油	15g																	
	だし汁	100g																	

【酪豆腐】

(材料:5人分)

低脂肪牛乳	250g
片栗粉	30g
パルスweet	10g
ブルーベリー	15粒
ミント	適量

- ① 鍋に低脂肪牛乳とパルスweetを入れ、混ぜる。
- ② 片栗粉を加え、混ぜながら中火にかける。固まってきたらさらに1分程練り上げ、火を止める。
- ③ 熱いうちに、水にくぐしたバットに流し、冷やし固める。
- ④ 固まったら切り分け、ブルーベリーとミントを飾る。



食前・食後に血糖値を測定します



調理は真剣です



先生のお話もあります！

★ ～栄養士からのコメント～ ★

減量は必要だけど・・・食べたい！！そんな方は多いのではないのでしょうか？
 今回の調理実習では量を変えずに「カロリーダウンする方法」と、糖尿病合併症を予防するため、「減塩のコツ」をポイントにしました。
 まず、主菜は油を使わず電子レンジを使用した蒸し料理。さらに脂身のないモモ肉を使用しカロリーダウン。また、ナスは油と相性抜群ですが、今回はそのまま含め煮にしました。じっくり薄味に煮て食べるのも美味しいものです。調味料もハーフマヨネーズや低エネルギー甘味料など上手に取り入れてみて下さい♪
 次に減塩です。ヒジキの定番料理として煮物が一般的ですが、煮物は塩分が多くなります。今回、マヨネーズで和えたサラダにすることで塩分を抑えました。「おいしかった！」という声が多かったです。
 継続は力なり！無理な食事療法ではなく、食材の選び方や調理法・味つけなどの“ちょっとした工夫”を学んでいきましょう♪

＜食事療法の3大ポイント＞

1. 適正エネルギー
2. 栄養バランス
3. 減塩

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
★ごはん					
ごはん	160	269	4.0	0.5	0.0
小計		269	4.0	0.5	0.0
★ピリ辛レンジ蒸し					
豚モモ脂身付	60	110	12.3	6.1	0.1
モヤシ	20	3	0.3	0.0	0.0
赤味噌	6	11	0.8	0.3	0.8
豆板醤	1	1	0.0	0.0	0.2
みりん	5	12	0.0	0.0	0.0
酒	3	3	0.0	0.0	0.0
ネギ	5	1	0.0	0.0	0.0
水菜	10	3	0.3	0.0	0.0
小計		144	13.7	6.4	1.1
★ヒジキサラダ					
乾燥ヒジキ	3	4	0.3	0	0.1
キュウリ	20	3	0.2	0	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.0
ハーフマヨネーズ	10	34	0.3	3.5	0.2
黒コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0
小計		45	0.9	3.5	0.3

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
★夏野菜の冷やし鉢					
カボチャ	30	15	0.5	0.0	0.0
薄口醤油	1	1	0.1	0.0	0.2
砂糖	1	4	0.0	0.0	0.0
だし汁	10	0	0.1	0.0	0.0
ナス	30	7	0.3	0.0	0.0
オクラ	3	2	0.1	0.0	0.0
薄口醤油	3	2	0.2	0.0	0.5
だし汁	20	1	0.1	0.0	0.0
小計		32	1.4	0.0	0.7
★酪豆腐					
低脂肪牛乳	50	23	1.9	0.5	0.1
片栗粉	6	20	0.0	0.0	0.0
パルスweet	2	0	0.0	0.0	0.0
ブルーベリー	3	1	0.0	0.0	0.0
ミント	少々	0	0.0	0.0	0.0
小計		44	1.9	0.5	0.1
合計		534	21.9	10.9	2.2