

基本のパンメニュー

～パン、お芋の糖質量をチェック～



<献立>

- ・ブランロール
- ・ポテトサラダ
- ・春キャベツと豚肉のスープ煮
- ・ブルーベリーヨーグルト

熱量
536Kcal

炭水化物
66.3g

食塩
2.0g

【ポテトサラダ】

(材料:3人分)

ジャガ芋	180 g	① ジャガ芋は皮をむき、大きめに切り水からゆでる。 柔らかくなったら湯を切り、水分をとばしてからつぶす。 ② 人参も皮をむき、ジャガ芋と一緒にゆでる。 柔らかくなったら取り出し、銀杏に切る。 ③ ①②を合わせて熱いうちに下味の塩を混ぜ、冷ます。 ④ 玉ネギは薄切りにして塩少々(分量外)でもみ、水で洗って水気をよく絞る。キュウリは薄く輪切りにする。 ⑤ ③に④とマヨネーズ、黒コショウを混ぜ、レタスを敷いた器に盛る。 * 味が薄く感じる時は、黒コショウをアクセントにふってみてください。
人参	30 g	
食塩	0.6 g	
玉ネギ	30 g	
キュウリ	30 g	
ロースハム	15 g	
レタス	30 g	
マヨネーズ	大さじ1	
黒コショウ	適宜	

【春キャベツと豚肉のスープ煮】 (材料:3人分)

キャベツ	300 g	① キャベツは葉はざく切りにし、芯の部分は斜め薄切りにする。 玉ネギは厚めの薄切りにする。 ミントマトはヘタを除く。 ニンニクは芽を除き、輪切りの方向に薄切りにする。 ② 豚肉は熱湯にサッとくぐして霜降りにし、冷水にとりアクを除く。 ③ 鍋にオリーブ油とニンニクを加え弱火で炒め、香りが出たら玉ネギ、キャベツの芯を加え軽く炒める。 ④ ③にキャベツ・豚肉・キャベツと重ね入れ、トマトとAを加えて火にかけ、蓋をして蒸し煮にする。 ⑤ 豚肉に火が入り、キャベツ・トマトがしんなりしたら火を止める。
豚肩ロース	120 g	
(しゃぶしゃぶ用)		
玉ネギ	90 g	
ミントマト	90 g	
ニンニク	3 g	
オリーブ油	小さじ1弱	
白ワイン	大さじ1	
固形コンソメ	1コ	
A 水	1カップ	
黒コショウ	適宜	

【ブルーベリーヨーグルト】

(材料:1人分)

低脂肪ヨーグル	50 g	① 分量のヨーグルトとブルーベリーを盛り合わせる。
ブルーベリー	20 g	

<春キャベツと豚肉のスープ煮の作り方>



①材料1人分



②ニンニク、次に玉ネギ・キャベツの芯を炒める



③キャベツ→豚肉→キャベツと重ねる。



④トマトと他の調味料を加え蒸し煮に。



⑤黒コショウを効かせて出来上がり!

ブランパンとは…

ブランロールは、小麦の外皮(ふすま)と胚乳を使用した小麦粉から作られたパンです。精白粉のパンより、全粒粉やブランパンの方が食物繊維が豊富で食後高血糖を予防してくれます。

<参考>	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食物繊維	糖質	食塩
バターロール 1コ	95kcal	3.0g	14.6g	0.6g	14g	0.4g
ブランロール 1コ	102kcal	2.8g	17.8g	1.4g	16.4g	0.3g



芋類の糖質量

(食品100gの場合)

食品	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	糖質 (g)
じゃが芋	76	17.6	1.3	16.3
さつまいも	132	31.5	2.3	29.2
里芋	58	13.1	2.3	10.8
長芋	65	13.9	1.0	12.9
コンニャク	5	2.3	2.2	0.1
カボチャ	91	20.6	3.5	17.1

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	灰分 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
★ブランロール							
ブランロール	60	204	5.6	6.0	35.6	2.8	0.6
小計		204	5.6	6.0	35.6	2.8	0.6
★ポテトサラダ							
ジャガ芋	60	46	1.0	0.0	10.6	0.8	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
ロースハム	5	10	0.8	1.0	0.1	0.0	0.1
レタス	10	2	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0
マヨネーズ	10	70	0.2	8.0	0.5	0.0	0.2
黒コショウ	-	-	-	-	-	-	-
小計		137	2.4	9.0	13.6	1.6	0.5
★春キャベツと豚肉のスープ煮							
キャベツ	100	23	1.3	0.0	5.2	1.8	0.0
豚肩ロース	40	101	6.8	8.0	Tr	0.0	Tr
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	2.6	0.5	0.0
ミニトマト	30	9	0.3	Tr	2.2	0.4	0.0
ニンニク	1	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
オリーブ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
白ワイン	5	4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
固形コンソメ		4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.8
黒コショウ	-	-	-	-	-	-	-
小計		162	8.9	9.0	11.2	2.8	0.8
★ブルーベリーヨーグルト							
低脂肪ヨーグルト	50	23	2.1	0.0	3.3	0.0	0.1
ブルーベリー	20	10	0.1	0.0	2.6	0.7	0.0
小計		33	2.2	0.0	5.9	0.7	0.1
合計		536	19.1	24.0	66.3	7.9	2.0

★栄養士からのコメント★

みなさんは食事にパンを食べる時、おかずもきちんと食べていますか? トーストとコーヒーのみという方も多いのでは? おかずを食べないと、食後の血糖は上がりやすいですし、腹持ちがしませんので間食をする原因になったりもします。今回は簡単にできるキャベツと豚肉のスープ煮を紹介しました。豚肉をソーセージやベーコンに代えればさらに手間いらずで、お野菜もたっぷり摂れます。さらにポテトサラダという炭水化物の多いおかずを組み合わせただので、パンの量は控えめにし、女性の方はロールパン1コにしました。

パンは生地自体が甘い物や、あんやクリーム、フルーツを加えた菓子パンなど糖質の多い物もたくさんあります。商品によりかなり違いますので、食後高血糖や低血糖を避けるためにも、炭水化物の量を確認しましょう。