

平成 22 年 9 月 30 日 (木) 実施  
第 57 回

『食物繊維豊富な秋の味覚を食す』

秋鮭と野菜の  
葡萄煮

焼きなすの肉味噌かけ

かぶの  
洋風漬け

小松菜と  
切り干し大根の  
ごま辛子和え

寒天入りきくらげの炊き込みご飯



モンブラン風プチケーキ

全部食べて

約 7.4 単位

(約 590kcal)

第57回 糖尿病教室実践編

1人分の分量:糖尿病食事療法のための食品交換表 第6版 日本糖尿病学会編による)

献立名	食品名	数量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
お弁当	寒天入りきくらげの炊き込みご飯	ごはん	180	3.6					
		きくらげ(乾燥)	2						
		寒天(乾燥)	0.5						
		酒	5						*
		うすくちしょうゆ	2.5						*
		昆布茶	1.5						*
	秋鮭と野菜の葡萄煮	しその実	少々						
		さけ(秋鮭)	60			1.0			
		れんこん	30	0.3					
		しいたけ	10						
		ぶどう(デラウエア)	30		0.2				
		うすくちしょうゆ	7						*
	小松菜と切り干し大根のごま辛子和え	酒	5						*
		すだち	1/2個		*				
		こまつな	40						
		にんじん	5						
		切り干しだいこん	2						
		あぶらあげ	2			0.1			
	焼きナスの肉味噌かけ	うすくちしょうゆ	3						*
		ごま	2				0.1		
		からし粉	少々						*
		なす	60						
		とりももミンチ(皮なし)	20			0.2			
		みそ	5						0.1
	かぶの洋風漬け	酒	5						*
		さとう	2						0.1
		かぶ	30						
しお		0.2						*	
ヨーグルト(無糖)		20				0.2			
レモン(絞り汁)		2		*					
モンブラン風プチケーキ	粗挽き黒こしょう	少々						*	
	小麦粉	2	0.1						
	ベーキングパウダー	0.1	*						
	鶏卵	5			0.1				
	低甘味料(0キロカロリー)	1.5						*	
	さつまいも	10	0.2						
かぼちゃ	5								
牛乳	7				0.1				
低甘味料(0キロカロリー)	0.5							*	
合 計			4.2	0.2	1.4	0.3	0.1	0.5	0.2

主食(ごはん)や副食(おかず)の量や内容は患者さま個々の指示単位や病態により異なりますので主治医の指示に従って下さい。

[寒天入りきくらげの炊き込みご飯]の作り方

\*きくらげは、水に漬けてもどし、食べやすい大きさに切る。  
米を洗い、水加減は通常と同じにし、調味料ときくらげを入れ、寒天は手でちぎって入れ普通に炊く。  
しその実、軽くゆでて炊き上がったごはんに混ぜる。

[秋鮭と野菜の葡萄煮]の作り方

\*さけは皮を取り、3切れくらいに切る。  
れんこんは皮をむいて8mmくらいの厚さの半月切りにし、酢水で下茹でをする。  
しいたけは石づきを取り半分に切り、ぶどうは房から外して洗っておく。  
鍋にだしと材料を全て入れて煮る。

[小松菜と切り干し大根のごま辛子和え]の作り方

\*切り干し大根は水に漬けてもどし、食べやすい大きさに切り、だし汁で茹でて水気を絞る。  
こまつなは洗って食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞り、切り干し大根と合わせる。  
ごまは軽く炒ってすり、野菜に混ぜる。からし粉はお湯で溶き、うすくちしょうゆと合わせ、野菜と和える。

[焼きナスの肉味噌かけ]の作り方

\*なすを焼き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。  
調味料を全て鍋に入れ、煮溶かしておく。  
とりミンチに少量のだし汁を加えて火にかけ、8割程度火が通ったら調味料を加えて水分を飛ばし、肉味噌を作る。  
焼きなすの上に肉味噌をかける。

[かぶの洋風漬け]の作り方

\*ヨーグルトはペーパーを敷いたザルに入れ1時間程度水切りをしておく。  
かぶは皮をむいて薄切りにし、塩もみする。  
水切りしたヨーグルトにレモンの絞り汁を加え、かぶを入れて15~20分ねかす。  
かぶを取り出して粗挽き黒こしょうをふる。

[モンブラン風プチケーキ]の作り方

\*スポンジケーキ  
小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。  
卵を人肌より少し熱いくらいの湯せんにかけて、泡立てる。  
低甘味料を数回に分けて加えながら「8」の字、か書ける程度まで泡立てる。  
粉を加え、ヘラでさっくりと混ぜ合わせる。  
カップに入れて、160 に予熱したオーブンで5分焼く。

\*クリーム

さつまいも(皮付きのまま)とかぼちゃをやわらかくなるまで蒸す。  
蒸したさつまいもは、200 のオーブンで10分間さらに焼き、皮をむく。  
さつまいもとかぼちゃをミキサーにかけて牛乳でのぼし、裏ごしをする。  
絞り袋に入れ、スポンジケーキの上に絞り、230 のオーブンで2分焼く。