

平成 22 年 11 月 25 日 (木) 実施  
第 58 回

『一工夫でヘルシーにアレンジできる  
クリスマスメニュー』

鶏肉のロースト  
バーベキュー  
ソース添え

きのこのとろろグラタン

エビの  
マリネ

蒸し野菜  
味噌ディップ  
柚子こしょう  
風味

キャベツごはん



カップヨーグルトケーキ

全部食べて

約 7.5 単位

(約 600kcal)

第58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	キャベツご飯	ごはん	180	3.6					
		キャベツ	40					◎	
		チキンコンソメ	1.5						*
		しお	0.8						*
		こしょう	少々						*
	鶏肉のロースト バーベキューソース 添え	パプリカ(粉)	少々						*
		とり肉もも(皮なし)	60			1.0			
		しお	0.3						*
		こしょう	少々						*
		にんにく	少々					◎	
	蒸し野菜味噌ディップ 柚子胡椒風味	トマト水煮缶詰	30						◎
		オイスターソース	5						*
		ミックスベジタブル	15						◎
		ブロッコリー	15						◎
		かぶ	20						◎
		にんじん	20						◎
		れんこん	10						◎
		かぼちゃ	10						◎
		かぶの葉	5						◎
		たまねぎ	15						◎
	きのこのとろろグラタン	牛乳	10				0.1		
		みそ	3						0.1
		柚子こしょう	少々						*
		しめじ	10						◎
		白しめじ	10						◎
		かたくり粉	少々	*					
		ながいも	30	0.3					
		しお	0.2						*
		チーズ(溶けるタイプ)	5			0.3			
		エビのマリネ	パセリ(乾燥)	少々					
	むきえび		25			0.3			
	たまねぎ		5						◎
	ピーマン(パプリカ赤)		5						◎
ピーマン(パプリカ黄)	5							◎	
酢	6							*	
サラダ油	1					0.1			
さとう	1							0.1	
しお	0.2							*	
ローリエ	少々							*	
カップヨーグルトケーキ	粗挽き黒こしょう	少々						*	
	プレーンヨーグルト(無糖)	15				0.1			
	低甘味料(0キロカロリー)	0.5						*	
	スキムミルク	3				0.2			
	ゆりね	8						◎	
	低甘味料(0キロカロリー)	1						*	
	牛乳	1.5				*			
	食パン	7	0.2						
	コーヒー抽出液	少々						*	
	ココアパウダー(無糖)	少々						*	
合計			4.1	0.0	1.6	0.4	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。

[キャベツご飯]の作り方

\*米を洗い通常の水加減にして分量のしお、チキンコンソメを加えてごはんを炊く。  
キャベツは洗って芯を取り、刻まずにアルミ箔に包んで170℃のオーブンで15分程度蒸し焼きにする。  
蒸し焼きにしたキャベツを細かく刻み、炊き上がったごはんに混ぜ、こしょうで味を調える。  
器に盛り付けてパプリカ(粉)をふる。

[鶏肉のローストバーベキューソース添え]の作り方

\*とり肉にしお、こしょう、にんにくを手でもみ込んでなじませて15分程度おく。  
油を引いていないフライパンで、とり肉を焦げ目がつくまで表面を焼き、天板に移して170℃のオーブンで中身に火が通るまで15分程度焼く。  
鍋にトマト水煮缶詰とオイスターソースを入れて、酸味を飛ばす程度に煮詰め、バーベキューソースを作る。  
鍋にお湯を沸かしてミックスベジタブルとブロッコリーを茹でる。  
焼き上がったとり肉を食べやすい大きさに切ってバーベキューソースをかけ、その上にミックスベジタブルをのせる。ブロッコリーは横に添える。

[蒸し野菜味噌ディップ柚子こしょう風味]の作り方

\*かぶ、れんこん、かぼちゃ、にんじんはそれぞれ食べやすい大きさに切り、蒸し器で15~20分程度蒸す。  
かぶの葉は食べやすい大きさに切り、鍋にお湯を沸かして茹でる。  
たまねぎはみじん切りにして、だし汁で柔らかくなるまで煮て、煮汁ごとミキサーにかけ、牛乳も加える。  
鍋に戻し、みそを溶かしながら入れる。加熱して適当なたさになるまで水分を飛ばす。  
柚子こしょうを加えてよく混ぜ、野菜に添える。

[きのこのとろろグラタン]の作り方

\*きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶしてアルミケースに入れる。  
ながいもは皮をむいてすりおろし、しおを混ぜてきのこの上にかける。  
チーズをふりかけて170℃のオーブンで10分程度焼く。  
焼き上がったらパセリ(乾燥)をふりかける。

[エビのマリネ]の作り方

\*鍋に酢を入れて加熱し、沸いたら火を止め、さとう、しおを加える。ローリエと粗挽き黒こしょう、サラダ油も加えて冷ましておく。  
鍋にお湯を沸かし、食べやすい大きさに切ったむきえびを茹でる。  
たまねぎ、パプリカは薄切りにして水にさらす。  
水気を切った野菜とえびをマリネ液に漬け込む。

[カップヨーグルトケーキ]の作り方

\*ヨーグルトは3時間程度水切りしておく。

ゆりねを軟らかくなるまで蒸して裏ごしし、低甘味料と牛乳を加えてよく混ぜる。

別のボールに水切りしたヨーグルトを入れ、低甘味料を加えて混ぜ、スキムミルクを3回に分けて加える。

ゆりねとヨーグルトクリームを1つに合わせてよく混ぜ、ダマが残らないように裏ごしする。

食パンを1.5cm程度のさいの目切りにし、色がつくまでコーヒー液をふりかけてしみ込ませる。

食パンを110℃のオーブンで25分焼く。

焼き上がったら半分は手で崩し、カップに入れる。クリームをかけ、ココアパウダーをふりかける。