

平成 23 年 1 月 27 日（木） 実施
第 59 回

『花粉症を予防する効果的なメニュー』

かぶの紅白
甘酢漬け

タラのピリ辛
照り焼き

梅緑茶風味の
野菜ポトフ

卵の寄せ蒸し

胡瓜と桜エビ
の浅漬け

なめ茸ごはん



南瓜の冷製おしるこ

全部食べて

約 6.9 単位

(約 550kcal)

第59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	なめ茸ごはん	ごはん	180	3.6							
		なめたけ(味付け)	30								
			だしの素	1							*
			さやえんどう	2							
			刻みのり	少々							
	タラのピリ辛照り焼き	たら	60			0.6					
		みりん	3								0.1
		酒	3								*
		こいくちしょうゆ	1.5								*
		自家製ラー油(ごま油+たかのつめ)	1					0.1			
			かぶの葉	5							
	かぶの紅白甘酢漬け	赤かぶ	30								
		昆布(刻み)	0.5								
		酢	5								*
		さとう	1								0.1
		しお	0.1								*
	梅緑茶風味の 野菜ポトフ	金時にんじん	20								
		ブロッコリー	15								
		れんこん	10								
		ごぼう	10								
		しいたけ	10								
		梅干し	10		*						
		緑茶(粉)	0.5								
		しお	0.1								*
	卵の寄せ蒸し	鶏卵	20			0.4					
		はんぺん	20			0.3					
		にんじん	3								
みつば		1									
だし		4								*	
胡瓜と桜エビの浅漬け	うすくちしょうゆ	1								*	
	きゅうり	30									
	しお	0.2								*	
	桜えび(素干し)	1			*						
南瓜の冷製しるこ	牛乳	40				0.3					
	西洋かぼちゃ	20									
	ココナッツミルク	5					*				
	低甘味料(0キロカロリー)	2								*	
	白玉粉	2	0.1								
	低甘味料(0キロカロリー)	0.3								*	
	タピオカ	2	0.1								
	食用花	少々									
合 計				3.8	0.0	1.3	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。

[なめ茸ごはん]の作り方

*米を洗い通常の水加減にしてだしの素を加え、なめたけを入れてごはんを炊く。
さやえんどうを千切りにし、茹でておく。
ごはんが炊きあがったら器に盛り付け、さやえんどうと刻みのりを上からふりかける。

[タラのピリ辛照り焼き]の作り方

*ごま油にたかのつめを入れて加熱し、小さな泡が出始めたら火を止めて網で濾しておく。ラー油の出来上がり。
たらをバットに並べ、こいくちしょうゆ、みりん、酒を合わせて、15～20分程度漬け込む。
フライパンに移して焼き、最初に作ったラー油をふりかけて風味を付ける。
かぶの葉は小口切りにして茹でておき、焼き上がったたらの上にふりかける。

[かぶの紅白甘酢漬け]の作り方

*赤かぶは皮をむき、いちょう切りにしてしおでもみ、水気が出てきたら水で洗い流して、絞っておく。
酢、さとう、しおを鍋に入れて火にかける。沸騰したら火を止め、冷ましておく。
赤かぶを調味料に漬け込み、刻み昆布を和える。

[梅緑茶風味の野菜ポトフ]の作り方

*金時にんじん、れんこん、ごぼうは皮をむいて、乱切りにし、下茹でをしておく。
ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、しいたけは石づきをとっておく。
鍋に金時にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、梅干し、しお、緑茶(粉)、浸るくらいの水を入れて煮込む。
別の鍋で、ブロッコリーをちょうど良い硬さになるまで茹でる。
野菜に味がしみ込んだら火を止め、ブロッコリーを和える。

[卵の寄せ蒸し]の作り方

*はんぺんは適当な大きさにちぎり、割りほぐした鶏卵、だし、うすくちしょうゆを加えてミキサーにかけ、ペースト状にする。
にんじんとみつばは、みじん切りにして茹でて水気を絞り、ペースト状の卵液と混ぜ合わせる。
型に流し込み、蒸す。蒸し上がったたら、切り分ける。

[胡瓜と桜エビの浅漬け]の作り方

*きゅうりは小口切りにしてしおでもみ、水気が出てきたら水で洗い流して絞り、桜えびと和える。

[南瓜の冷製おしるこ]の作り方

*沸騰した湯の中にタピオカを入れ、1時間～1時間30分程度、透き通るまで茹でる。
茹で上がったたら、冷水中に浸けておく。
ボールに白玉粉と低甘味料を合わせ、白玉粉と同量の水を加えて、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
こねた生地を丸めてだんごを作り、茹でる。だんごが浮いてきたら冷水中に浸ける。
かぼちゃは、軟らかくなるまで茹で、水気を切って裏ごしする。
鍋にかぼちゃと牛乳、ココナッツミルク、低甘味料を加えてよく混ぜ、火にかき、沸騰直前で火を止める。粗熱をとり、冷やす。
器にタピオカ、白玉だんごを入れ、かぼちゃのおしるこを注ぐ。