

平成 23 年 3 月 24 日 (木) 実施
第 60 回

『医食同源～お手軽春のバランスメニュー～』



全部食べて

約 7.2 単位

(約 576kcal)

第60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	菜の花ごはん	ごはん	180	3.6						
		うすくちしょうゆ	6							*
		柚子こしょう	少々							*
		なのはな	20							
	たこ入り豆腐ボール	しお	0.2							*
		とうふ(もめん)	60			0.6				
		たこ(ゆで)	15			0.2				
		じゃがいも	10	0.1						
		鶏卵	10			0.2				
		葉ねぎ	2							
		しお	0.5							*
		お好み焼きソース	7.5							*
		あおのり(粉)	少々							
		スナッペンどう	20							
	和風チンジャオロース	しお	0.2							*
		豚肉(もも赤身)	20			0.3				
		たけのこ	30							
		ピーマン	15							
		にんじん	10							
		しょうが	1							
		こいくちしょうゆ	4							*
		酒	4							*
		かたくり粉	0.5	*						
		マカロニ(乾燥)	5	0.3						
	人参のクリームパスタ	にんじん	15							
		たまねぎ	10							
		牛乳	10				0.1			
		バター	1					0.1		
		しお	0.3							*
		こしょう	0.1							*
		パセリ(乾燥)	少々							
	春野菜の酢味噌あえ	新キャベツ	30							
		新たまねぎ	5							
		青しそ	0.5							
		白みそ	5							0.1
		酢	2.5							*
	桜きな粉蒸しパン	さとう	1							0.1
		こむぎ粉	6	0.3						
		スキムミルク	2				0.1			
		きな粉	0.5			*				
		ベーキングパウダー	0.3							*
		牛乳	7				0.1			
		低甘味料(0キロカロリー)	1.5							*
		くるみ	少々					*		
		桜の花の塩漬け	少々							
合 計			4.3	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ください。

[菜の花ごはん]の作り方

*米を洗い通常の水加減にしてうすくちしょうゆと柚子こしょうを加えてごはんを炊く。
 なのはなは、花の部分を2cmくらいに切り、茎は細かく刻む。それぞれ、しおを加えた熱湯で茹でて水気を絞る。
 炊き上がったごはんに、なのはなの茎の部分を混ぜて盛り付け、花の部分は上に散らす。

[たこ入り豆腐ボール]の作り方

*とうふは、3時間程度水切りをしておく。
 たこは食べやすい大きさに切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
 水切りしたとうふをボールに入れて泡立て器でつぶしながら、溶きほぐした鶏卵、しお、すりおろしたじゃがいもを加えてよく混ぜる。
 葉ねぎを加え、食べやすい大きさにまとめたら、真ん中にたこを入れて丸める。
 天板に並べてオーブンに入れ、175℃で15分程度焼く。
 お皿に盛り付け、お好み焼きソースを塗り、あおのりをふりかける。
 しおを加えた熱湯でスナッペンどうを茹でて、添える。

[和風チンジャオロース]の作り方

*豚肉は、食べやすい大きさに切り、たけのこ、ピーマン、にんじん、しょうがはせん切りにしておく。
 こいくちしょうゆと酒は合わせておく。
 フライパンに豚肉を入れてだし汁を加えて炒め、野菜も加えてさらに炒める。
 合わせた調味料をまわし入れて炒め、最後に水で溶いたかたくり粉を加えてとろみが付いたら火を止める。

[人参のクリームパスタ]の作り方

*マカロニを茹でる。
 にんじんは軟らかくなるまで煮て、ミキサーにかけてペースト状にする。
 鍋に戻して火にかけ、余分な水分をとばしてから牛乳を加え、沸騰したら火を止める。
 別の鍋にバターを入れて熱し、せん切りにしたたまねぎを炒め、にんじんのクリームの鍋に移す。
 マカロニを入れ、しお、こしょうを加えてよく絡める。

[春野菜の酢味噌あえ]の作り方

*キャベツは、せん切りにして軽く茹でる。
 新たまねぎは薄切りにして水にさらし、青しそはせん切りにしておく。
 鍋に酢とさとうを入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、白みそを加えて溶かす。
 野菜の水気を絞って、酢みそであえる。

[桜きな粉蒸しパン]の作り方

*小麦粉、スキムミルク、きな粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
 くるみは細かく刻んでおく。
 ボールに牛乳と低甘味料を入れ、よく混ぜる。
 ふるった粉類を加え、ヘラで切るようにさっくり混ぜる。
 カップに入れ、刻んだくるみを上から散らして桜の花の塩漬けをのせる。
 5～10分程度蒸す。竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり。