

平成 23 年 5 月 26 日 (木) 実施  
第 61 回

『フレンチで初夏を味わう』  
～アクセントをつけて満足度アップ～

アジのハーブ焼き  
デュクレソース添え

季節の野菜  
オレンジジュレ添え

そら豆のパテ  
スティック  
セロリー

トマトの  
ファルシー

野菜のケーキ・サレ

コンソメスープの炊き込みごはん



イタリアンメレンゲ・  
アラモード

全部食べて

約 7.0 単位  
(約 560kcal)

第61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                 | 野菜のケーキ・サレ<br>(塩味のお総菜ケーキ<br>24cm×7cm×6cm<br>パウンド型1/12個分 | 小麦粉 (薄力粉)                       | 8.3 | 0.6 |     |     |     |     |     |     |     |
|                     |                                                        | 小麦粉 (強力粉)                       | 4.2 |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                     |                                                        | 鶏卵                              | 15  |     |     | 0.3 |     |     |     |     |     |
|                     |                                                        | 牛乳                              | 5   |     |     |     | *   |     |     |     |     |
|                     |                                                        | サラダ油                            | 1   |     |     |     |     | 0.1 |     |     |     |
|                     |                                                        | ベーキングパウダー                       | 0.8 |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     |                                                        | しお                              | 0.2 |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     |                                                        | キャベツ                            | 5   |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | ミックスベジタブル (冷凍)                  | 5   |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | ごはん                             | 130 | 2.6 |     |     |     |     |     |     |     |
|                     | コンソメスープの<br>炊き込みごはん                                    | ブイヨン (とりがら・たまねぎ・にんじん・水・ローリエ) 適量 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                     |                                                        | しお                              | 1   |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     |                                                        | こしょう                            | 少々  |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     |                                                        | バセリ (乾燥)                        | 少々  |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     | アジのハーブ焼き<br>デュクレソース                                    | あじ                              | 60  |     |     | 1.0 |     |     |     |     |     |
|                     |                                                        | ハーブ (オレガノ・バジル)                  | 適量  |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | しお                              | 0.2 |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     |                                                        | ワイン (白)                         | 20  |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     | トマトのファルシー                                              | 牛乳                              | 20  |     |     |     | 0.2 |     |     |     |     |
|                     |                                                        | たまねぎ                            | 15  |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | トマトケチャップ                        | 3   |     |     |     |     |     |     |     | 0.1 |
|                     |                                                        | しお                              | 0.2 |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     |                                                        | クレソン                            | 3   |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | トマト                             | 100 |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | たまねぎ                            | 10  |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | ズッキーニ                           | 10  |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | トマト (果肉)                        | 10  |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | ワイン (白)                         | 10  |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     | 季節の野菜<br>オレンジジュレ添え                                     | しお                              | 0.2 |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     |                                                        | こしょう                            | 少々  |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     |                                                        | 粉チーズ                            | 少々  |     |     | *   |     |     |     |     |     |
|                     |                                                        | 紫たまねぎ                           | 5   |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | ルッコラ                            | 5   |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | オレンジ (果汁)                       | 8   |     | *   |     |     |     |     |     |     |
|                     |                                                        | 酢                               | 0.8 |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     |                                                        | しお                              | 0.1 |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     |                                                        | こしょう                            | 少々  |     |     |     |     |     |     |     | *   |
|                     |                                                        | ゼラチン                            | 0.3 |     |     | *   |     |     |     |     |     |
|                     | そら豆のパテ<br>スティックセロリー                                    | ピーマン (パプリカ赤)                    | 少々  |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |
|                     |                                                        | アーモンドスライス                       | 少々  |     |     |     |     | *   |     |     |     |
|                     |                                                        | そら豆                             | 20  | 0.3 |     |     |     |     |     |     |     |
|                     |                                                        | とうふ (ソフト)                       | 20  |     |     | 0.1 |     |     |     |     |     |
| イタリアンメレンゲ・<br>アラモード | スキムミルク                                                 | 2                               |     |     |     | 0.1 |     |     |     |     |     |
|                     | しお                                                     | 0.1                             |     |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     | セロリー                                                   | 5                               |     |     |     |     |     | ◎   |     |     |     |
|                     | ワイン (赤)                                                | 8                               |     |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     | 水                                                      | 50                              |     |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     | 低甘味料 (0キロカロリー)                                         | 1.8                             |     |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     | ゼラチン                                                   | 1.3                             |     |     | *   |     |     |     |     |     |     |
|                     | 卵白                                                     | 5                               |     |     | *   |     |     |     |     |     |     |
|                     | 低甘味料 (100gあたり200kcal)                                  | 4                               |     |     |     |     |     |     |     | 0.1 |     |
|                     | 水                                                      | 1.5                             |     |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     | リキュール                                                  | 少々                              |     |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     | ゼラチン                                                   | 0.2                             |     |     | *   |     |     |     |     |     |     |
|                     | 小麦粉 (薄力粉)                                              | 0.5                             | *   |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                     | アーモンドパウダー                                              | 0.5                             |     |     |     |     | *   |     |     |     |     |
|                     | 牛乳                                                     | 0.8                             |     |     |     | *   |     |     |     |     |     |
|                     | 低甘味料 (0キロカロリー)                                         | 0.1                             |     |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     | しお                                                     | 少々                              |     |     |     |     |     |     |     | *   |     |
|                     | ゴールデンキウイ                                               | 10                              |     | 0.1 |     |     |     |     |     |     |     |
| キウイ                 | 10                                                     |                                 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| ラズベリー               | 5                                                      |                                 | *   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 合 計                 |                                                        |                                 | 3.5 | 0.1 | 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。

[野菜のケーキ・サレ]の作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて粉ふるいでふるっておく。
- ② ボールに鶏卵を割り入れ、少しもったりするまでよく泡立てる。
- ③ ②に、しお、牛乳、サラダ油を加えて軽く混ぜ、①を加えてヘラでさっくり混ぜる。
- ④ キャベツは芯を除き太めのせん切りにして、しおを入れた熱湯で軽く茹で、水気を切っておく。
- ⑤ ミックスベジタブルも軽く茹で、水気を切っておく。
- ⑥ オープンを170℃に設定して予熱しておく。
- ⑦ ③に野菜を加えて混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いたパウンド型に流し込む。
- ⑧ ⑦を2、3回軽く台に落として空気を抜く。
- ⑨ 170℃のオーブンで10分焼き、オーブンから取り出して包丁で真ん中に切れ目を入れ、160℃に下げて20分程度焼く。

[コンソメスープの炊き込みごはん]の作り方

\*米を洗っておく。

とりがら、野菜を天板に並べ、180℃のオーブンで10分程度焼き、これを鍋に入れたっぷりの水とローリエを加え、30～40分煮詰めて濾す。  
洗った米に、先ほど濾したコンソメスープを通常の水加減にして入れ、しおを加えてごはんを炊く。  
炊き上がったたらこしょうを振り、よく混ぜて盛り付け、パセリを振りかける。

#### [アジのハーブ焼きデュクレソース添え]の作り方

\*あじは3枚おろしにして、ハーブ、しおを振り、170℃のオーブンで10分程度焼く。  
たまねぎはみじん切りにして鍋に入れ、白ワインと少量の水を入れてあめ色になるまで炒め煮る。  
あめ色たまねぎ、牛乳、トマトケチャップ、しおをミキサーにかける。  
鍋に戻して煮詰める。  
焼き上がったあじにソースとクレソンを添える。

#### [トマトのファルシー]の作り方

\*トマトは湯むきをしてヘタの方から1.5cm程度のところを横に切り落とし、中身をくり抜いて器にする。  
たまねぎ、ズッキーニは小さめのサイコロ切りにし、切り落としたトマトも刻んで鍋に入れ、白ワイン、しお、少量の水を加えて煮詰め、でき上がったたらこしょう。  
トマトの器に煮詰めた野菜を入れて170℃のオーブンで10分程度焼く。  
焼き上がったたら、粉チーズを振りかける。

#### [季節の野菜オレンジジュレ添え]の作り方

\*紫たまねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。  
ルッコラは3～4cm程度の食べやすい大きさに切り、パプリカは1cm角の色紙切りにする。  
オレンジは果汁を搾り、酢、しお、こしょうを加え5ccのお湯で溶かしたゼラチンを加えて冷やし固める。固まったらくずしながら混ぜる。ジュレの出来上がり。  
紫たまねぎとルッコラを混ぜ合わせてジュレをかけ、パプリカとアーモンドスライスをのせる。

#### [そら豆のパテとスティックセロリー]の作り方

\*そら豆をさやから外し、黒い筋に包丁で切れ目を入れる。  
鍋にお湯を沸かしてしおを入れ、そら豆を入れて2～3分茹でる。  
水切りして皮をむき、裏ごしする。  
スキムミルクを同割の水で溶き、水切りしておいたとうふ、しおを鍋に入れて火にかけ少し煮溶かしたらそら豆と合わせてミキサーにかける。  
鍋に戻して火にかけ、少し水気を飛ばす。そら豆のパテの出来上がり。  
セロリーは筋を取り、スティック状に切ってそら豆のパテに添える。

#### [イタリアンメレンゲ・アラモード]の作り方

##### \*ワインゼリー

- ①赤ワインを6～7倍の水で薄め、低甘味料を加えて鍋に入れ、火にかけて煮溶かす。
- ②火を止めてから、水でふやかしておいたゼラチンを加えて混ぜ、溶かす。
- ③粗熱を取り、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

##### \*イタリアンメレンゲ

- ①鍋に水、低甘味料を入れて火にかけてシロップを作り、117℃になるまで煮詰める。
- ②卵白を泡立ててメレンゲを作り、①を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- ③水でふやかしたゼラチンを小さじ1杯弱のお湯に溶かして②に加え、リキュールも加えてよく混ぜる。

##### \*クッキー

- ①小麦粉を粉ふるいでふるい、アーモンドパウダー、低甘味料、しおを混ぜ合わせ、牛乳を加えてさっくり混ぜる。
- ②オーブンを150℃に予熱しておく。
- ③①を絞り袋に入れて棒状に絞り、150℃のオーブンで10分焼く。
- ④焼き上がったたら冷まし、3等分に折りその1本を使う。

##### \*仕上げ

ワインゼリーの上にイタリアンメレンゲを盛り付け、フルーツ、クッキーを1本のせて出来上がり。