

平成 23 年 7 月 28 日 (木) 実施

第 62 回

『熱中症対策～疲労回復スタミナメニュー～』

豚肉の香味味噌
ロール焼き

モロヘイヤの
梅肉和え

冷やし
トマト寒

冬瓜と長芋の
ひすい蒸し
柚子銀あんかけ

うざくごはん

ごはん



巨峰のくずまんじゅう

全部食べて

約 6.8 単位
(約 544kcal)

第62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	うざくごはん	ごはん	50	1.0						
		うなぎ(かばやき)	15			0.5				
		きゅうり	15							
		みょうが	1							
		しょうが	1							
		酢	10						*	
		しお	0.5						*	
		サラダ菜	1枚							
		ごはん	ごはん	130	2.6					
			刻みのり	少々						
	豚肉の香味味噌ロール焼き	ぶた肉(ヒレ)	60			1.0				
		みそ	5						0.1	
		酒	3						*	
		葉ねぎ	3							
		ごま	2					0.1		
		さとう	1						0.1	
		にんにく	0.5							
		しそ	3枚							
		だいこん	50							
		しそ	1枚							
	冬瓜と長芋のひすい蒸し 柚子銀あんかけ	とうがん	30							
		ながいも	20	0.2						
		かたくり粉	少々	*						
		うすくちしょうゆ	3						*	
		かたくり粉	0.5	*						
	冷やしトマト寒	青ゆず	少々		*					
		トマト	15							
		パプリカ(赤)	15							
		水	20						*	
		粉寒天	0.5							
モロヘイヤの梅肉和え	しお	0.3						*		
	モロヘイヤ	20								
	えのきたけ	10								
	梅干し(梅肉)	5		*						
	酒	5						*		
巨峰のくずまんじゅう	うすくちしょうゆ	1						*		
	ぶどう(巨峰)	10		0.1						
	低甘味料(0キロカロリー)	1						*		
	くず粉	6	0.3							
	水	35						*		
	低甘味料(0キロカロリー)	2						*		
合 計			4.1	0.1	1.5	0.0	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。

[うざくごはん]の作り方

- *鍋に酢としおを入れて火にかけ、沸いたら火を止める。二杯酢の出来上がり。
- うなぎ(かばやき)は、5g×3個に切り170 のオープンで10分程度焼く。
- きゅうりは小口切りにしてしおでもみ、水で洗い流してよく絞っておく。
- みょうがとしょうがは、せん切りにして水によくさらしておく。
- ごはん和二杯酢をよく混ぜ合わせる。きゅうり、みょうが、しょうがを加えてさらに混ぜ、器に盛り付けてうなぎを上に乗らす。

[豚肉の香味味噌ロール焼き]の作り方

- *ぶた肉(ヒレ)は20g×3枚に切り、肉たたきで均等に伸ばしておく。
- 鍋にみそ、酒、にんにく、さとうを入れて煮溶かし、すりごま、葉ねぎを加えて混ぜ合わせておく。
- 肉にしそを1枚のせ、その上に乗っておいした香味味噌を塗って巻き、つまようじでとめる。
- 巻いた肉をフライパンで軽く焼いて焦げ目をつけ、170 のオープンで6分程度焼いて中まで火を通す。
- 焼き上がったら食べやすい大きさに切り、盛り付ける。だいこんをすりおろして、しそと一緒に添える。

[冬瓜と長芋のひすい蒸し柚子銀あんかけ]の作り方

- *とうがんは皮をむいてわたを取り除き、皮に近い部分を5mm程度厚さのかつらむきにする。
- 5cm×9cmくらいの大きさに切り、丸めやすいように切りこみを入れておく。
- ながいもは皮をむいて5cmくらいの長さに切る。
- とうがんにかたくり粉をつけて、ながいもを形よく包み、蒸し器で蒸す。蒸し上がったら器に盛り付ける。
- 鍋にうすくちしょうゆとだし汁を入れて沸かし、水溶きかたくり粉を加えて銀あんを作る。
- 盛り付けたひすい蒸しに銀あんをかける。
- 青ゆずの皮をすりおろし、上からふりかける。

[冷やしトマト寒]の作り方

- *トマトは湯むきをして半分に切り、種を取り除きざっくり切る。
- パプリカも皮をむいて種を取り、ざっくり切る。
- トマトとパプリカをミキサーにかけて水としおを加え、鍋に移す。
- 寒天を加えてよく混ぜ、火にかける。沸いたら火を止め、型に流し入れて冷やし固める。
- 固まったら切り分けて盛り付ける。

[モロヘイヤの梅肉和え]の作り方

- *モロヘイヤは軸の部分を取り捨てて茹でる。

水気を切って1cm程度の長さに切る。
えのきたけも1cm程度に切って茹でる。
鍋に酒を入れて沸騰させ、梅干し(梅肉)、うすくちしょうゆを混ぜ合わせて火を止める。
モロヘイヤと水気を切ったえのきたけを合わせ、梅ダレで和える。

[巨峰のくずまんじゅう]の作り方

*巨峰ジャム

ぶどう(巨峰)は湯むきし、皮は捨てずにお茶パックに詰める。
鍋にぶどう(巨峰)の実と皮を入れて火にかける。
潰しながら煮詰め、色が出てきたら皮を取り出す。
水気がなくなってきたら、低甘味料を加える。
さらに煮詰め、固めのジャムに仕上げる。

*くずまんじゅう

鍋にくず粉と水を入れてよく溶かし、低甘味料を加えてさらに混ぜる。
を火にかけてゆっくり混ぜながら加熱し、とろみがついてきたら火を止める。
ラップをしいた器に を入れ、巨峰ジャムを真ん中に入れて茶巾に絞る。
を蒸し器で10～15分蒸し、蒸し上がったらず水に入れて冷ます。
十分に冷めたらラップを取り外し、器に盛り付ける。