

平成 23 年 9 月 29 日 (木) 実施

第 63 回

『長寿の秘策はバランスのよい食習慣  
～地産地消の郷土料理・沖縄編～』

海鮮炒め

おかひじきの  
磯和え

にがうりの  
黒糖煮

豆腐サラダ  
ごまだれ  
ドレッシング  
かけ

肉巻きおにぎり

まいたけごはん



紅芋のヨーグルトムース

全部食べて

約 7.0 単位

(約 560kcal)

第63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	肉巻きおにぎり	ごはん	50	1.0						
		しょうが	2							
		ぶた肉(もも赤身)	30			0.5				
		こいくちしょうゆ	3						*	
		酒	3						*	
		しそ	2枚							
	まいたけごはん	ごはん	130	2.6						
		まいたけ	20							
		昆布茶	1							*
		スイートコーン	3							
	海鮮炒め	えび	30			0.3				
		いか	30			0.3				
		ブロッコリー	30							
		パプリカ(赤)	15							
		パプリカ(黄)	15							
		しいたけ	10							
		オイスターソース	5							*
		しお	0.6							*
		こしょう	少々							*
		かたくり粉	1	0.1						
	豆腐サラダ ごまだれドレッシング かけ	ソフトとうふ	40			0.3				
		トマト	20							
		サニーレタス	10							
		酢	10							*
		ごま	2					0.1		
		うすくちしょうゆ	2							*
	にがうりの黒糖煮	さとう	1							0.1
にがうり		30								
黒糖(粉)		2							0.1	
うすくちしょうゆ		1							*	
おかひじきの磯和え	かつおぶし	0.5			*					
	おかひじき	30								
	うすくちしょうゆ	1.5							*	
紅芋のヨーグルトムース	のり	少々								
	ながいも	10	0.1							
	紅いも	3	0.1							
	プレーンヨーグルト(無糖)	15				0.1				
	スキムミルク	4				0.2				
	水	25							*	
	低甘味料(0キロカロリー)	2.2							*	
	レモン果汁	0.5		*						
	ゼラチン	1.2			*					
紅いも	少々	*								
計			3.9	0.0	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。

[肉巻きおにぎり]の作り方

\*ごはんにみじん切りにしたしょうがを混ぜ、俵型のおにぎりを2個作る。  
ぶた肉(赤身もも)は、薄切りものを切らずにおにぎりに巻きつけて、テフロン加工のフライパンで焦げ目をつける。  
天板におにぎりを並べ、こいくちしょうゆと酒を合わせてまんべんなくふりかけて170度のオーブンで10分程度焼く。  
しそを敷いて肉巻きおにぎりを盛り付ける。

[まいたけごはん]の作り方

\*米を洗い通常の水加減にして、ほぐしたまいたけと昆布茶を入れてごはんを炊く。  
炊き上がった器に盛り付け、さっと茹でたスイートコーンを上にふりかける。

[海鮮炒め]の作り方

\*ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて茹で、水気を切っておく。パプリカ(赤)(黄)は皮をむき1.2cm程度の色紙切りにする。  
しいたけは石づきを取り、いちょう切りにする。フライパンにえびといかを入れ、大きじ3杯程度の水を加えて火を通す。  
野菜を入れてさらに炒め調味料を加える。水溶きかたくり粉を加えてとろみを付ける。

[豆腐サラダごまだれドレッシングかけ]の作り方

\*ソフトとうふは茹でて水切りをし、軽くつぶしておく。トマトは湯むきをして種をとりサイコロ状に切る。  
サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり洗っておく。  
ごまをすりつぶして練りごま状にし、酢、さとう、しょうゆを加えてドレッシングを作る。  
とうふとトマトをざっくり混ぜ、サニーレタスを敷いた上に盛り付け、ごまだれドレッシングをかける。

[にがうりの黒糖煮]の作り方

\*にがうりは種を取り、薄切りにする。鍋ににがうりを入れ、浸る程度の水と調味料を加えて煮詰める。  
煮詰まったら仕上げにかつおぶしを和える。

[おかひじきの磯和え]の作り方

\*おかひじきは根元を1cmくらい切り落とし、食べやすい長さに切って茹で、水にさらして水気を切っておく。  
のりは軽く火であぶり細かくちぎり、おかひじきにしょうゆと一緒に和える。

#### [紅芋のヨーグルトムース]の作り方

- \* ながいもと紅いもは皮をむいて適当な大きさに切り、柔らかくなるまで蒸し器で20分～30分蒸す。  
ヨーグルト、スキムミルク、水、低甘味料を混ぜ合わせる。  
蒸し上がったいもをそれぞれ裏ごしし、紅いもは飾り用に少しだけ取り分けておく。裏ごししたながいもと紅いもを合わせてよく混ぜ、さらに裏ごしする。  
のいもに を少しずつ混ぜて伸ばしながら合わせていく。混ぜたらこし器でこす。  
レモン果汁を加えてよく混ぜる。  
小さじ1杯程度の80 以上のお湯(分量外)にゼラチンを溶かし、 に加える。  
容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。  
固まったらお皿に盛り付け、取り分けておいた紅いもを上飾る。