

平成 23 年 11 月 24 日 (木) 実施  
第 64 回

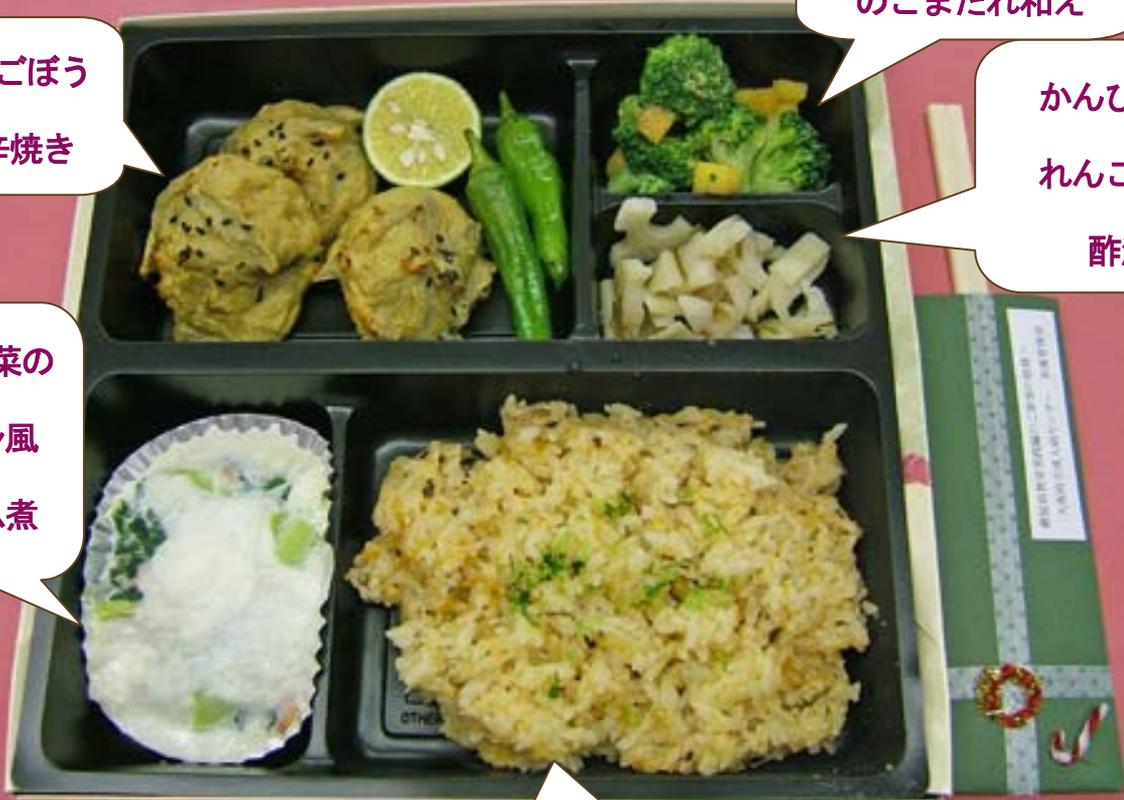
『がんを予防するための食生活  
～野菜を効率よく摂取する～』

鶏肉とごぼう  
の甘辛焼き

柿とブロッコリー  
のごまだれ和え

かんぴょうと  
れんこんの  
酢漬け

チンゲン菜の  
グラタン風  
クリーム煮



にんじんごはん



抹茶シフォンケーキ

全部食べて

約 7.4 単位  
(約 592kcal)

第64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	にんじんごはん	ごはん	180	3.6						
		にんじん	20							
		しいたけ(乾燥)	5							
		しいたけのもどし汁	適量							
		かつおだし(粉末)	2			*				
		うすくちしょうゆ	3						*	
		しょうが	少々							
		みつば	少々							
		鶏肉とごぼうの 甘辛焼き	とり肉もも(皮なし)ミンチ	50			0.8			
			ごぼう	30						
	鶏卵		15			0.3				
	かたくり粉		5	0.3						
	うすくちしょうゆ		4							
	みりん		4							
	ごま(黒)		少々				*			
	ししとうがらし		2本							
	チンゲン菜の グラタン風クリーム煮	すだち	1/2個		*					
		チンゲンサイ	60							
		ボンレスハム	10			0.2				
		普通牛乳	20				0.2			
		ながいも	20	0.2						
		白みそ	3							
		しお	0.2							
		コーンスターチ	少々	*						
	柿とブロッコリーの ごまだれ和え	ブロッコリー	15							
		かき	10		0.1					
		ごま(白)	2				0.1			
		うすくちしょうゆ	2					*		
		からし粉	少々					*		
	かんぴょうとれんこんの 酢漬け	れんこん	15							
かんぴょう		2								
酢		5					*			
うすくちしょうゆ		1.5					*			
糸こんにふ		少々								
抹茶のシフォンケーキ	卵白	10			0.1					
	低甘味料(0キロカロリー)	1.5					*			
	卵黄	4			0.2					
	低甘味料(0キロカロリー)	1.5					*			
	普通牛乳	3.5				*				
	こむぎ粉	4	0.2							
	抹茶	0.2					*			
合計			4.3	0.1	1.6	0.2	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。

[にんじんごはん]の作り方

\*米は洗って水を切っておく。しいたけ(乾燥)は水に浸けてもどし、みじん切りにする。しいたけのもどし汁にかつおだし(粉末)を溶かしておく。にんじんは皮をむき、すりおろす。炊飯器に入れた米に、しいたけのもどし汁を通常の水加減で入れ、うすくちしょうゆを加える。にんじんとしいたけも加え、よく混ぜて炊く。しょうがは針のように細く切って炊き上がったごはんに混ぜ、器に盛り付けたら刻んだみつばを上のにせる。

[鶏肉とごぼうの甘辛焼き]の作り方

\*ごぼうは皮をむき、ささがきにして水に漬けておく。鍋に水と酢を適量入れて沸かし、ごぼうを茹でて水気を切っておく。ボールに鶏卵を割りほぐし、かたくり粉、しょうゆ、みりんを加えてよく混ぜる。とり肉もも(皮なし)ミンチとごぼうを加えて混ぜ食べやすい大きさに丸める。上にごま(黒)をふりかけ、天板に並べて170度のオーブンで15分程度加熱する。ししとうがらしはフライパンで素焼きして添える。輪切りにしたすだちも添える。

[チンゲン菜のグラタン風クリーム煮]の作り方

\*チンゲンサイは食べやすい大きさに刻み、ボンレスハムは短冊切りにする。ながいもは皮をむき、すりおろしておく。チンゲンサイは軽く茹でておく。鍋に普通牛乳と白みそ、しおを入れて煮溶かし、水で溶いたコーンスターチを少しずつ加えてとろみをつける。クリーム煮の中へチンゲンサイ、ボンレスハムを入れ混ぜ合わせたらアルミケースに移し、すりおろしたながいもを上からかけて200度のオーブンで5分程度焼く。

[柿とブロッコリーのごまだれ和え]の作り方

\*ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でて水気を切っておく。かきは皮をむいてサイコロ状に切る。ごま(白)はよくすりつぶして、うすくちしょうゆと水で溶いたからしを合わせてブロッコリーとかきと和える。

[かんぴょうとれんこんの酢漬け]の作り方

\*かんぴょうにしおをもみこんで水に浸けてもどし、1.5cm程度の長さになり、水気をよく切っておく。れんこんは食べやすい大きさにして薄く切り、酢水に漬けて軽く茹でてよく水気を切っておく。調味料を合わせてかんぴょうとれんこんと糸こんにふを和える。

[抹茶のシフォンケーキ]の作り方

- \* オーブンは170℃に予熱しておく。こむぎ粉と抹茶は合わせて粉ふるいで2回ふるっておく。  
乾いたボールに卵白を入れ、低甘味料を2～3回に分けて加えながらハンドミキサーで七分立てに泡立てメレンゲを作る。  
別のボールに卵黄と低甘味料を入れ、白っぽくもったりするまでハンドミキサーでよく混ぜる。  
に普通牛乳を加えてよく混ぜ、混ぜたらこむぎ粉と抹茶を加えてハンドミキサーの低速で混ぜる。  
のメレンゲをさらによく混ぜ、十分立てにする。  
に のメレンゲを3回に分けて加え、手早く混ぜる。  
生地を型に流し入れ、170℃のオーブンで10分焼き、その後140℃でさらに30分焼く。  
焼き上がったらオーブンから出し、逆さにして冷ます。  
冷めたら型から外し、16等分に切り分ける。