

平成 24 年 1 月 26 日 (木) 実施
第 65 回

『減塩で満足ごはん
～減塩習慣を身につける～』



ひとくち花餅

全部食べて

約 7.1 単位

(約 568kcal)

第65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	味付けはお好みで サケ雑炊	かゆ	110	1.0							
		さけ	10			0.2					
		刻みのり	少々								
		葉ねぎ	少々								
		しお(小袋 0.5g入)	1袋							*	
	ごぼうごはん	ごはん	130	2.6							
		ごぼう	20								
		昆布	適量								
		うすくちしょうゆ	4								*
	白身魚のかぶら蒸し	たら	60			0.6					*
		酒	適量								*
		昆布	適量								
		かぶ	40								
		卵白	10			0.1					
		しめじ	10								
		にんじん	3								
		みつば	1								
		ぎんなん	3	0.1							
		だし	30								*
	自家製浅漬けの 菜種和え	うすくちしょうゆ	3								*
		かたくり粉	少々	*							
		菜の花	50								
		しお	0.6								*
		昆布	適量								
		卵黄	5			0.3					
		白ごま	2					0.1			
		ささ身	20			0.3					
		しょうが	1								
		赤だしみそ	4								0.1
	ゆりねきんとん 柚子風味	酒	4								*
寒天(粉)		1.6									
ゆりね		30	0.5								
さとう		2								0.1	
ゆず(皮)		少々			*						
ひとくち花餅	白玉粉	8	0.4								
	上新粉	2	0.1								
	低甘味料(0キロカロリー)	1.8								*	
	食用花	少々									
合計				4.7	0.0	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。

[味付けはお好みで サケ雑炊]の作り方

- *米は洗って鍋に入れ、米の5倍量の水を入れて30分程度浸漬する。
強火で沸騰させ、沸騰したら少しかき混ぜて弱火にする。
米を潰さないように途中で2~3回かき混ぜながら20分くらい炊く。水が少なくなってきたらお湯を少し入れてもよい。
炊き上がったたら5分程度蒸らし、盛り付ける。
さけは焼いて身をほぐす。葉ねぎは小口切りにし、刻みのりと一緒に添える。好みでしおをかける。

[ごぼうごはん]の作り方

- *米は洗って通常の水加減しておく。
ごぼうは皮をむいて5mm角程度に刻む。
米に板昆布、ごぼう、うすくちしょうゆを加えて炊く。
炊き上がったたら板昆布を取り出し、よく混ぜて盛り付ける。

[白身魚のかぶら蒸し]の作り方

- *たらは食べやすいように皮と骨を取り除いておく。板昆布を下に敷いてトレーに並べる。
かぶをすりおろし、余分な水気を捨てて泡立てた卵白と混ぜる。
しめじはほぐし、にんじんは短めのせん切りにして泡立てた卵白と絡め、たらにのせて蒸す。
みつばは1cmくらいに刻み、さっと茹でておく。
濃いだしをとり、うすくちしょうゆを入れて沸騰させる。水で溶いたかたくり粉を加えて銀あんを作る。
蒸し上がったたらに銀あんをかけみつばとぎんなんを散らす。

[自家製浅漬けの菜種和え]の作り方

- *菜の花は昆布だしで軽く茹でる。菜の花をしおと昆布だしで1時間以上漬ける。
白ごまは香ばしく煎ってから、すり鉢でする。
卵黄はテフロンフライパンでそぼろ状に炒める。
菜の花の水気をよく絞ったらすりごまと和え、そぼろ状の卵黄を和える。

[ささみの煮こり風]の作り方

- *ささ身はすじを取り細かく刻む。しょうがは皮をむきみじん切りにする。
鍋にささ身としょうがを入れ、だしを適量加えて酒と赤だしみそを加えて煮る。
鍋に50cc程度の水と寒天(粉)を入れ、沸騰させたらささ身の入った鍋に入れ流し缶に移し、冷やし固める。
固まったら切り分ける。

[ゆりねきんとん柚子風味]の作り方

*ゆりねは、おがくずをきれいに取り除いて蒸す。
蒸し上がったら2/3は潰してさとうを混ぜ、残りは潰さないように混ぜ合わせる。
形を整えて盛り付け、ゆずの皮をすりおろして上にふりかける。

[ひとくち花餅]の作り方

* 白玉粉、上新粉、低甘味料を混ぜ合わせる。
ダマができない程度に に熱湯を少しずつ何度も加えながらよく練る。
十分に練ったら、ぬれぶきんをかぶせて30分ねかせる。
を形よく丸め、平たくしてから食用花を貼り付ける。
テフロン加工のフライパンで飾りをつけた面を上にして焼き、少し焼き目がついたら裏返し、
飾りをつけた面には焦げ目が見つからないように焼き上げる。