

平成 24 年 3 月 22 日 (木) 実施  
第 66 回

『体、リフレッシュ！  
～バランスアップのお料理でストレス解消～』

ささみの  
和風ロースト  
梅ソースかけ

焼たけのこ

和風  
マッシュ  
ポテト

長ひじきと  
大豆の  
変わり和え

たいめし



春色の苺パンプディング

全部食べて

約 7.2 単位

(約 576kcal)

第66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	たいめし	ごはん	180	3.6							
		たい(養殖)	10			0.3					
		板こんぶ	適量								
		うすくちしょうゆ	6								*
		酒	3								*
		木の芽	2~3枚								
	ささみの和風ロースト 梅ソースかけ	とり肉ささみ	60			0.8					
		こいくちしょうゆ	2								*
		酒	2								*
		たまねぎ	10								
		梅ぼし	5								
		酒	5								*
	長ひじきと大豆の 変わり和え	ごま油	1						0.1		
		新たまねぎ	15								
		わかめ(生)	10								
		クレソン	1本								
		ゆで大豆	10			0.3					
		長ひじき(乾燥)	1								
	焼たけのこ	オクラ	20								
		うど	5								
		トマト(水煮缶)	20								
		酢	5								*
		うすくちしょうゆ	5								*
		さとう	2								0.1
	和風マッシュポテト	たけのこ	40								
		こいくちしょうゆ	1								*
		酒	1								*
春色の苺パンプディング	じゃがいも	40	0.4								
	にんじん	5									
	普通牛乳	10				0.1					
	白みそ	5								0.1	
	サラダ菜	1枚									
合計	鶏卵	5				0.1					
	卵黄	2				0.1					
	スキムミルク	4					0.2				
	水	30								*	
	低甘味料(0キロカロリー)	2.5								*	
	食パン	4	0.1								
いちご	5			*							
合計				4.1	0.0	1.6	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。

[たいめし]の作り方

\*たい(養殖)は切り身にしてこんがり焼き色がつくまで焼く。  
米は洗って通常の水加減にして調味料を加え、板こんぶと焼いたたいをのせて炊く。  
炊き上がった板こんぶとたいを取り出し、たいは皮を外してほぐす。  
ごはんを盛り付けたら、上にほぐしたたいのをせ木の芽を散らす。

[ささみの和風ロースト梅ソースかけ]の作り方

\*とり肉ささみは筋を取り、しょうゆと酒に15分程度漬けておく。  
170度のオープンで8~10分程度焼いて食べやすい大きさに切る。  
すりおろしたたまねぎ、酒を鍋に入れて炒め、種をとって潰した梅ぼしを加え、最後にごま油を加えて少し加熱したら火を止める。  
新たまねぎは薄切りにして水にさらしておく。わかめ(生)は食べやすい大きさに切って軽く茹でて水にさらして水気を切っておく。  
新たまねぎの水気を切って、わかめと混ぜて器に盛り付けたら上にささみをのせ、梅のソースをかけてクレソンを添える。

[長ひじきと大豆の変わり和え]の作り方

\*長ひじき(乾燥)は水につけてもどしたら軽く茹でて水を切っておく。  
ゆで大豆もだしでひと煮立ちさせて水を切っておく。  
オクラは軽く茹でて小口切りにする。うどは短めのたんざく切りにして水にさらしておく。  
トマト(水煮缶)、酢、うすくちしょうゆ、さとうを鍋に入れて加熱し、煮詰める。  
うどの水を切り、長ひじき、ゆで大豆、オクラをボールに入れて甘酢トマトだれで和える。

[焼たけのこ]の作り方

\*たけのこは皮付きのまま水洗いし、汚れを落としたり穂先を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に1本切り目を入れる。  
あらかじめ皮を2~3枚むいておき、鍋にたけのこたっぷりの水を入れ、米ぬかを加えて1時間程度茹でる。  
茹で上がったゆで汁につけたまま冷ましておく。水で洗い流して皮をむく。  
穂先の柔らかい部分を使う。縦長に切ったらフライパンで焼き、しょうゆと酒を加えて焼き目がつくまで加熱する。

[和風マッシュポテト]の作り方

\*じゃがいもは皮をむいて蒸し、潰したら白みそを加える。  
にんじんはみじん切りにして柔らかく茹で、水気を切ったらじゃがいもに混ぜる。  
普通牛乳を加えて伸ばしたら、サラダ菜を敷いて盛り付ける。

[春色の苺パンブディング]の作り方

- \* 食パンは耳を落としてからフードプロセッサーにかけてパン粉状にする。いちごは食べやすい大きさに切っておく。オーブンは180℃に温めておく。鍋に水を入れ、スキムミルクと分量の半量の低甘味料を加えてよく混ぜ、沸騰させる。ボールに鶏卵と卵黄を合わせ、残りの低甘味料を加えてよくすり混ぜる。に を少しずつ加え、その都度よくかき混ぜる。を鍋に戻して再び火にかけ、焦げないように混ぜながらとろみがつくまで加熱し、とろみがついたら火を止めてしばらくかき混ぜる。カップに を入れ、その上から を注ぎ、最後にいちごをのせる。180℃のオーブンで12分程度焼く。