

平成 24 年 5 月 31 日 (木) 実施  
第 67 回

『グリーンパワーで旬ごはん  
~調理と組み合わせのコツ~』

マグロの  
ネギ味噌焼き

そら豆腐

モロヘイヤ  
のごま和え

ささみと  
アスパラガス  
のわさび醤油  
和え

緑茶の茶飯



初夏のさっぱりフルーツ羊羹

全部食べて

約 6.6 単位

(約 528kcal)

第67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	緑茶の茶飯	ごはん	180	3.6						
		緑茶(抽出液)	適量						*	
		しお	1							*
		緑茶(粉)	少々							*
		もみのり	少々							
	マグロのネギ味噌焼き	まぐろ(赤身)	60			1.0				
		葉ねぎ	30							
		青しそ	2							
		しょうが	2							
		みそ	5							0.1
		酒	5							*
		こいくちしょうゆ	1							*
		みょうが	10							
		酢	6							*
		さとう	1							0.1
		うすくちしょうゆ	0.5							*
		だいこん	30							
	レモン	1/10個		*						
	ささみとアスパラガスのわさび醤油和え	グリーンアスパラガス	30							
		ささみ	15			0.2				
		紫たまねぎ	10							
		にんじん	5							
		うすくちしょうゆ	5							*
		わさび	少々							*
	そら豆腐	とうふ(もめん)	20			0.2				
		牛乳	20				0.2			
		そら豆	10							
粉寒天		1								
しお		0.2							*	
モロヘイヤのごま和え	モロヘイヤ	40								
	えのきだけ	10								
	白ごま	2					0.1			
	うすくちしょうゆ	2							*	
初夏のさっぱりフルーツ羊羹	ながいも	10	0.1							
	キウイフルーツ	5			0.1					
	ゴールドキウイ	5								
	低甘味料(0キロカロリー)	2							*	
	リキュール	0.1							*	
粉寒天	0.3									
合計			3.7	0.1	1.4	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。

[緑茶の茶飯]の作り方

\*米は洗って水気を切っておく。  
緑茶を少し濃い目に入れ、冷ましてから通常ごはんを炊く水加減の量の緑茶(液)を加えて分量のしおを加えて炊く。  
炊き上がったら混ぜて器に盛り、粉にした緑茶を少々ごはんにふりかけ、その上にもみのりを散らす。

[マグロのネギ味噌焼き]の作り方

\*まぐろ(赤身)はミンチにする。葉ねぎは小口切り、しょうが、青しそはみじん切りにする。  
ボールに入れて混ぜ合わせ、みそ、酒、こいくちしょうゆを加えてこねる。  
小判型に丸めて170℃のオーブンで15分程度焼く。  
だいこんは皮をむいてすりおろし、水気を切ってアルミケースに入れる。  
鍋に酢、さとう、うすくちしょうゆを合わせて入れ、沸騰させ冷ましておく。みょうがは軸を取って4つ割にして、合わせ酢の中へ漬ける。  
お皿に盛り付け、くし型に切ったレモンとみょうがを添える。

[ささみとアスパラガスのわさび醤油和え]の作り方

\*ささみは筋を取り、かたまりのまま茹でてほぐす。  
グリーンアスパラガスは斜め切りにして茹で、水にさらして水気を切っておく。  
紫たまねぎは皮をむいて薄切りにし、水にさらして水気を切っておく。  
ボールにささみと野菜を合わせ、うすくちしょうゆとわさびで和える。

[そら豆腐]の作り方

\*とうふ(もめん)は水を切らずに量っておく。  
そら豆はさやかに取り出して茹で、薄皮をむいてミキサーにかけ、とうふ、分量の半分の豆乳、しおを加えてさらにミキサーにかける。  
鍋に粉寒天と残りの豆乳を入れて混ぜ合わせ、ミキサーにかけたものも合わせて火にかける。  
鍋のふちがブツブツと沸いてきたら火からおろし、型に入れて冷やし固める。  
等分に切り分けて器に盛る。

[モロヘイヤのごま和え]の作り方

\*モロヘイヤは茎の固いところは切り落として、葉は食べやすい大きさに切って茹で、水気を切っておく。  
えのきだけは石づきを取り、食べやすい長さに切って茹で、水気を切っておく。  
ごまは煎ってすりつぶす。ボールにモロヘイヤとえのきだけを入れて合わせ、ごまとうすくちしょうゆを混ぜ合わせる。

[初夏のさっぱりフルーツようかん]の作り方

- \* ながいもは適当な大きさに切って柔らかくなるまで蒸し、裏ごしする。  
裏ごししたながいもに低甘味料を入れてよく混ぜ、等分する。  
それぞれのキウイをミキサーにかけてペースト状にし、ゴールドキウイはさらに裏ごしして種を取り除く。  
裏ごししたながいもと のキウイペーストをそれぞれ混ぜ合わせ、二色のながいもペーストを作る。  
鍋に水、低甘味料、粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。  
をゴールドキウイのながいもペーストに2～3回に分けて加え、よく混ぜてから型に流し込む。  
と の作業を繰り返し、キウイフルーツのながいもペーストも同様に行う。  
型に流し込む際は、ゴールドキウイのながいもペーストの表面が固まっていることを確認してから流し込む。  
冷蔵庫で冷やし固める。