

平成 24 年 7 月 26 日 (木) 実施

第 68 回

『バランスが大事、さわやかな夏メニュー』

鶏肉の  
オレンジ煮

若布の香味和え

南瓜の  
チーズ焼き

洋風  
冷やし  
おでん



夏野菜の洋風たきこみごはん



レアチーズケーキ  
～爽やかあんずソース添え～

全部食べて

約 7.3 単位

(約 584kcal)

第68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	夏野菜の洋風 たきこみごはん	ごはん	180	3.6					
		たまねぎ	15						
		にがうり	10						
		パプリカ(赤)	5						
		とうもろこし	5						
		きくらげ(乾燥)	1						
		ナンプラー	3						*
		しお	0.5						*
	鶏肉のオレンジ煮	こしょう	少々						*
		とり肉もも皮なし	60			1.0			
		オレンジ	30		0.2				
		こいくちしょうゆ	4						*
		酒	4						*
		さとう	1						0.1
		ししとうがらし	2本						
	洋風冷やしおでん	とうがん	40						
		ズッキーニ	20						
		ミニトマト	2個						
		たこ(ゆで)	20			0.3			
		うずら卵水煮	1個			0.2			
		コンソメ	2						*
		うすくちしょうゆ	2						*
	若布の香味和え	さとう	1						0.1
		わかめ(乾燥)	2						
		みょうが	5						
		しそ	1						
		白ごま	2					0.1	
		うすくちしょうゆ	3						*
		南瓜のチーズ焼き	西洋かぼちゃ	30	0.3				
	粉チーズ		2			0.1			
	ヨーグルト(全脂無糖)		20				0.2		
	豆腐(きぬごし)		10			0.1			
普通牛乳	15					0.1			
スキムミルク	2.5					0.1			
低甘味料(0キロカロリー)	1.5							*	
レアチーズケーキ ~爽やかあんず ソース添え~	ゼラチン	0.8			*				
	あんず	5		*					
	低甘味料(0キロカロリー)	0.8						*	
	ミントの葉	少々							
	合計			3.9	0.2	1.7	0.4	0.1	0.5

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。

[夏野菜の洋風たきこみごはん]の作り方

- \*米は洗って水気を切っておく。
- たまねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り除いてさらに縦半分に切ってから3mm厚さくらいの薄切りにしていく。
- きくらげ(乾燥)は水に浸けて戻し、水を切っておく。
- 赤ピーマンは小さめの色紙切りにして軽く茹でておく。
- とうもろこしは皮をむいて身を取り出して茹でておく。
- 炊飯器に米、たまねぎ、にがうり、きくらげと調味料を加えて、通常の水加減にして炊く。
- 炊けたらこしょうを振ってよく混ぜ、器に盛り付け、赤ピーマンととうもろこしをのせる。

[鶏肉のオレンジ煮]の作り方

- \*オレンジは薄皮を取り除いて果肉だけ取り出しておく。
- 鍋に調味料を入れて沸騰させたら、とり肉とオレンジを入れて煮込む。
- 煮詰まったらとり肉を取り出し、食べやすい大きさに切って煮汁をかけて焼いたししとうを添える。

[洋風冷やしおでん]の作り方

- \*とうがんは皮をむいて芯を取り除き食べやすい大きさに切る。
- ズッキーニは皮をとるところむいて輪切りにし、たこは食べやすい大きさに切る。
- ミニトマトはヘタを取っておく。
- 鍋にミニトマト以外の材料を全て入れ、材料が浸るくらいの水を加え、調味料を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ミニトマトを加えて煮立ったら火を止める。

[若布の香味和え]の作り方

- \*わかめ(乾燥)は軽く茹でておく。
- みょうが、しそは千切りにして水にさらす。
- 白ごまは煎ってすりつぶしておく。
- 水気を切った材料を混ぜ合わせたら、しょうゆと白ごまを加えてよく混ぜる。

[南瓜のチーズ焼き]の作り方

- \*西洋かぼちゃはくし型に切る。
- 粉チーズを振りかけて170℃のオーブンで火が通るまで焼く。

[レアチーズケーキ～爽やかあんずソース添え～]の作り方

\*下準備

2つザルを用意し、キッチンペーパーを敷いてヨーグルト、とうふ(きぬごし)を別々にのせて1時間程度水切りしておく。  
あんずは皮と種を取り除いて適当な大きさに切り、鍋に入れて分量の半分の低甘味料をまぶして水分が出てくるまで30分程度置いておく。

\*レアチーズケーキ

水切りしたとうふ(きぬごし)をよく混ぜてペースト状にする。  
水切りしたヨーグルト、スキムミルク、低甘味料を加えてよく混ぜる。  
牛乳を鍋で温め火からおろし、少量の水でふやかしたゼラチンを入れて溶かす。  
粗熱が取れたら に を加えてよく混ぜる。  
器に流し入れ、冷やし固める。

\*あんずソース

下準備の終わったあんずの入った鍋を火にかけ、水分がなくなってきたら残りの低甘味料を加える。  
あんずが完全につぶれるまでじっくり混ぜながら煮る。水分が足りない時は少し水を加える。  
あんずが完全につぶれたら火を止めて、ミキサーにかけてペースト状にする。  
を水でのばし、適度なかたさにして仕上げる。

\*仕上げ

冷やし固めたレアチーズケーキの上にあんずソースを流し入れ、ミントの葉を飾る。