

平成 24 年 9 月 27 日 (木) 実施
第 69 回

『秋の味覚をフレッシュにアレンジ
～ 献立の組み合わせのコツ～』

さんまのかば焼き
焼き野菜
すだち添え

秋穫れポテトの
カレー風味

茄子のナムル

ささみと野菜のぶどう酢
ドレッシング和え

ごぼうの生姜ごはん



無花果のコンポートと
白ワインジュレのゼリー

全部食べて
約 7.3 単位
(約 584kcal)

第69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	ごぼうの生姜ごはん	ごはん	180	3.6							
		ごぼう	20								
		しょうが	5								
		うすくちしょうゆ	4							*	
		青しそ	少々								
	さんまのかば焼き 焼き野菜すだち添え	さんま(15g×3切れ)	45			1.5					
		酒	5							*	
		みりん	5							0.1	
		こいくちしょうゆ	3							*	
		しょうがの絞り汁	適量								
		粉山椒	少々							*	
		穂しそ	1本								
		しいたけ	10								
		れんこん	10								
		グリーンアスパラ	10								
	ささみと野菜のぶどう酢 ドレッシング和え	すだち	1/2個			*					
		きゅうり	30								
		水菜	20								
		とり肉ささみ	10			0.1					
		しめじ	10								
		赤ピーマン	5								
		ぶどう酢(自家製)	10							*	
		さとう	1							0.1	
		しお	0.5							*	
		こしょう	少々							*	
	秋穫れポテトの カレー風味	とんぶり	少々								
		じゃがいも	30	0.3							
		しお	0.2							*	
	茄子のナムル	カレー粉	少々							*	
		なす	40								
		うすくちしょうゆ	3							*	
		白ごま	2					0.1			
	無花果のコンポートと 白ワインジュレのゼリ	栗ねぎ	1								
		いちじくのコンポート(自家製)	15		0.1						
		白ワイン	4							*	
		水	25							*	
		コンポートの煮汁	少々							*	
		低甘味料(0キロカロリー)	1.2							*	
		粉寒天	0.8							*	
		白ワイン	3							*	
		水	20							*	
		低甘味料(0キロカロリー)	1.2							*	
	粉ゼラチン	0.5			*				*		
	金粉	少々							*		
	合 計				3.9	0.1	1.6	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。

[ごぼうの生姜ごはん]の作り方

- *米は洗って通常の水加減で炊く。
ごぼうは皮をむき、細かいささがきにして水にさらしておく。
鍋にお湯を沸かし、酢を加えてごぼうを茹で、水気を切る。
しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
鍋にごぼうとしょうがを入れ、だしとうすくちしょうゆを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
ごはんを煮詰めたごぼうを混ぜ合わせ、刻んだ青しそを散らす。

[さんまのかば焼き焼き野菜すだち添え]の作り方

- *さんまを三枚下ろしにし、1枚を3等分にする。
バットにさんまを並べ、合わせた調味料を加えて5分程度漬け込む。
テフロン加工のフライパンを熱し、さんまを並べて両面を焼く。
バットに残った調味料をまわしかけて煮詰め、仕上げにさんまの表面に塗る。
しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
れんこんは皮をむいて半月切りにし、水にさらす。
アスパラは軸を切り落とし、3等分にする。
野菜は網で焼いて添える。すだちも半分は切って添える。

[ささみと野菜のぶどう酢ドレッシング和え]の作り方

- *2日以上前からぶどう酢を作っておく。
瓶は煮沸消毒する。巨峰1房(250g~300g)を皮付きのままよく洗い、水気をふき取って瓶に入れ
穀物酢1Lを加えて漬け込む。2日以上冷蔵庫で寝かす。
- *ささみは筋を取り、茹でて細かく裂いておく。
水菜は芯を切り落とし、食べやすく刻む。
きゅうりは洗って縦半分に切り、斜めの半月切りにし、塩もみしてから水にさらす。
赤ピーマンは半分に切って種を取り、千切りにする。
ささみと野菜を混ぜ合わせ、合わせた調味料で和える。
器に盛り付け、とんぶりを散らす。

[秋穫れポテトのカレー風味]の作り方

*じゃがいもは洗って皮付きのまま蒸す。
竹串が通るくらいまで蒸したら皮をむいて食べやすい大きさに切る。
天板に並べて220℃のオーブンで10分程度焼く。
カレー粉はフライパンに入れて火にかけ、空煎りして塩と合わせじゃがいもに振る。

[茄子のナムル]の作り方

*なすは洗ってヘタを取って蒸し器で蒸す。
蒸し上がったら冷まして食べやすい大きさに切る。
白ごまを煎ってすりつぶし、しょうゆ、小口切りにした葉ねぎと合わせてなすと和える。

[無花果のコンポートと白ワインジュレのゼリー]の作り方

*いちじくのコンポートの作り方

いちじくは洗って軸を取る。
鍋に皮付きのいちじくと材料をすべて入れ、落としふたをして10分程度煮る。
途中でひっくり返す。
火を止めてしばらくおき、煮含ませる。

*いちじくのワインゼリーの作り方

カップにコンポートを一口大に切って入れる。
鍋にコンポート以外の材料を入れて火にかける。
コンポートの入ったカップに を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

*白ワインゼリー

鍋に材料すべてを入れて火にかける。
をボールに移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、固まったら泡立て器かフォークで混ぜてゼリーを崩す。
いちじくのワインゼリーにいちじくのコンポートと崩した白ワインのゼリーをのせ、金粉をふりかける。