

管理栄養士によるクッキング講座

<病院協議会>

～糖尿病も上手にコントロール～



【おしながき】

- 主食 玄米ご飯
- 主菜 鯛のくず蒸し風
- 副菜 麻婆なす
- 副菜 長芋のサラダ
- 副菜 豆腐の中華炒め
- デザート レアチーズ風ヨーグルト

栄養価（1食あたり）

エネルギー	588kcal
たんぱく質	32.7g
脂質	16.1g
炭水化物	82.4g
食物繊維	4.6g
食塩相当量	1.8g

主食 玄米ごはん



材料 1人分

玄米 _____ 60g
水 _____ 90ml

作り方

- ① 玄米を洗い分量の水に浸け、炊く。
(通常の約 2 倍程度長く浸けるとやわらかく炊きあがります)
- ② エネルギー量に応じてよそう。

Point

玄米ごはん 50g (80kcal) 食物繊維 1.4g
白米ごはん 50g (80kcal) 食物繊維 0.75g
(ごはん 50g の目安はコンビニおにぎり約 1/2 個分です)

エネルギー	208kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	1.6g
炭水化物	44.6g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.0g

副菜 長芋のサラダ



材料 1人分

ながいも _____ 40g
きゅうり _____ 30g
にんじん _____ 10g
かつおだし _____ 5ml (小さじ 1)
ノンオイル和風ドレッシング
_____ 7ml (大さじ 1/2 弱)
レモン汁 _____ 3ml (小さじ 3/5)

作り方

- ① ながいもは皮をむき、せん切りにし、酢水(分量外)にさらす。
にんじん、きゅうりは長さをそろえ、せん切りにする。
- ② 調味料を合わせ、①を和える。

Point

ながいも(皮つき)は 130g=80kcal となり主食の仲間(表 1)となります。食欲がないときにも食べやすい 1 品です。
鶏ささみなどを追加してもおいしく召し上がれます。

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.3g
炭水化物	6.2g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.2g

主菜 鯛のくず蒸し風



材料 1 人分

まだい(養殖)切り身	60g
かたくり粉	2g
食塩	0.2g
清酒	2ml (小さじ 1/2 弱)
梅ソース	
梅干し	3g
かつおだし	5ml (小さじ 1)
清酒	2ml (小さじ 1/2 弱)
しその葉	1 枚

エネルギー	107kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	5.6g
炭水化物	1.9g
食物繊維	0.0g
食塩相当量	0.5g

作り方

- ① まだいに食塩、清酒をふり、10~15 分程度おく。
キッチンペーパーで余分な水分をふき取り、分量のかたくり粉をまぶし 10 分ほど蒸す。
- ② 梅干しは細かく刻み(または裏ごし)かつおだしと清酒を加えのばす。
電子レンジ 500W で 10~20 秒加熱する。
- ③ ①が蒸しあがったら器に盛り梅ソースをかける。せん切りにしたしその葉を添える。

Point

まだいは養殖のものでは 60g=100kcal ですが、天然のものは同じ 60g でも 80kcal とエネルギー量が異なります。

梅ソースは加熱することでとろみがつき、美味しいソースになります。
練り梅を使うと手早く作ることができます。

副菜 麻婆なす



エネルギー	73kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	2.4g
炭水化物	6.8g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	0.5g

材料 1 人分

なす	40g
根深ねぎ	10g
豚ひき肉(赤身)	20g
しょうが・にんにく	少々
ごま油	1ml(小さじ 1/5)

調味料 A

麦みそ	4g(小さじ 2/3)
清酒	3ml(小さじ 3/5)
みりん	1ml(小さじ 1/5)
豆板醤	0.1g
中華だし	0.2g

水溶きかたくり粉

かたくり粉	1.5g(小さじ 1/2)
水	2ml(小さじ 1/2 弱)

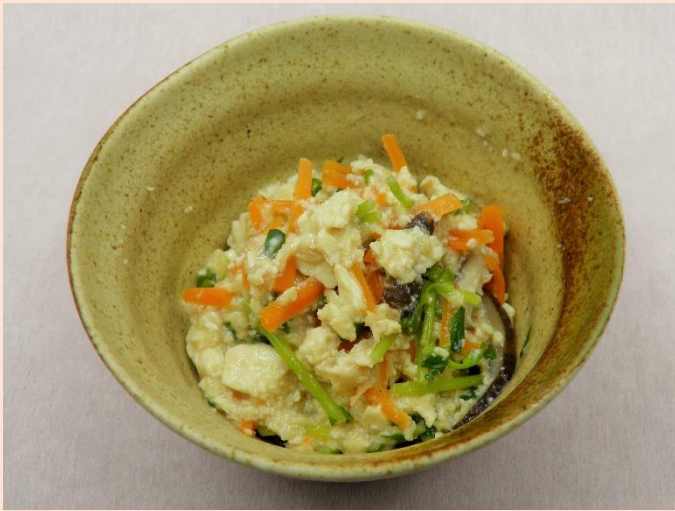
作り方

- ① なすはいちょう切りにし、水にさらす。
しょうが、にんにくはみじん切り、根深ねぎは小口切りにする。
- ② ①のなすは軽く茹でるか、電子レンジ 500W で 30 秒程度加熱する。
- ③ 調味料 A を合わせる。
- ④ フライパンに、ごま油を入れ、しょうが、にんにくを炒める。
香りが出たら、豚ひき肉、根深ねぎを入れ軽く炒め、最後になすを加える。
調味料 A を入れ水分をとばすように炒める。
- ⑤ 水溶きかたくり粉をまわしかけ、とろみがついたら火を止める。

Point

なすは色を鮮やかにするために通常は素揚げしますが、材料の約 5%油を吸いますので、エネルギー量を調整する目的で、下茹でするか電子レンジで加熱することをおすすめします。また、豚ひき肉を赤身部分にすると、あいびき肉と比べ、エネルギーを 2/3 に抑えることができます。

副菜 豆腐の中華炒め



エネルギー	63kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	2.6g
炭水化物	4.3g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.5g

材料 1 人分

絹ごし豆腐	50g
かに缶	10g
にんじん	10g
乾しいたけ	1g
みつば(または豆苗)	5g
ごま油	1ml (小さじ 1/5)

調味料 B

減塩醤油	3ml (小さじ 3/5)
中華だし	0.2g
清酒	3ml (小さじ 3/5)
みりん	1ml (小さじ 1/5)
かたくり粉	0.5g

作り方

- ① 絹ごし豆腐は水切りする。
- ② 乾しいたけは、水で戻し細切りにする。
- ③ にんじんはせん切りに、みつばは 3cm 程の長さに切る。
- ④ フライパンにごま油を入れ、②③を軽く炒めたら①の絹ごし豆腐、かに缶を加える。
- ⑤ ④に調味料 B を加え、水分がなくなる前にかたくり粉を入れ手早く混ぜて火を止める。

Point

炒める時、乾しいたけの戻し汁、かに缶のスープを各大さじ 1 杯程度加えることで風味も良くなりさらに美味しくなります。

※今回の献立では副菜を 3 品掲載いたしました。この中から選んで作っていただいてもかまいません。その際、鯛のくず蒸し風に、緑黄色野菜や旬の野菜を添えていただくことで、栄養バランスのとれた食事が美味しく召し上がれます。(野菜 1 日分の目安量は 350g 以上です。)

デザート レアチーズ風ヨーグルト



材料 1人分

- ヨーグルト・プレーン無脂肪——100g
(水切り後 40g)
- 麦芽糖(液状)—— 7ml (大さじ 1/2 弱)
- ビスケット—— 1枚 (5.4g)
※今回はマリービスケット使用
- いちごジャム(低糖) — 4g (小さじ 1/2 強)
- レモン(果汁)—— 1ml (小さじ 1/5)

エネルギー	108kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.6g
炭水化物	18.6g
食物繊維	0.0g
食塩相当量	0.1g

作り方

- ① ヨーグルトを水切りする。
時間はお好みですが一晩水切りするとしっかりとしたクリーム状になります。
- ② ①に麦芽糖(液状)を混ぜる。
- ③ ビスケットを砕いて器の底に敷く。
- ④ いちごジャム(低糖)とレモン果汁を混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ ③に②のヨーグルトを静かに流し入れ、重ねて④のソースをかける。

Point 短時間で水切りヨーグルトを作る方法

★重石を使用して作る

- ① 小さめのボールに、ざるを重ね、コーヒーフィルターまたはクッキングペーパーを敷く。(ざるとボールの間に隙間ができるようにしてください。)
- ② ①にヨーグルトを入れ、ラップをかけ、重石をのせ、30分置きます。
- ③ 時間になったらヨーグルトをひとまとめにし、ラップをかけ重石をのせ更に30分置いて完成です。
クリームチーズのようになめらかな食感で、いろいろなデザートや料理に使えます。

★電子レンジで作る

- ① ヨーグルトを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ 600Wで2分加熱します。
- ② ①をざるにあけ、水切りしたら完成です。カテージチーズのような食感になりますのでサラダなど向いています。