

糖尿病献立表
管理栄養士
本多由美子

お元気ですか？今回は患者さんと一緒に調理実習をした時の献立をご紹介します。

多くの皆様は、甘い物を控えていらつしやうと思います。そこで砂糖を使わないデザートを考えてみました。デザートは発案は栄養士の勉強をしている学生です。自分たちで実習しながら分量を検討しました。2種類食べても0.5単位(40kcal)です。

当日は、香りの強い春菊を使ったサラダが食べられない方のために、2種類のサラダを作りました。サラダを2種類食べても、520kcalでしたので、皆さんのご希望もあり両方召し上がっていただきました。きのこやさつまいも、梨など秋の味覚をたっぷり取り入れてみました。秋の爽りに感謝していただきます。

米飯

まきまきポーク

- ① 豚もも肉はしゃぶしゃぶ用の薄切り(脂身なし)を使います。肉にコショウと分量の半分の酒をふります。
- ② ニンジンは大目のせん切りにし、硬めに下茹でします。
- ③ しめじは、石突を切り落

とし、手でさいておきます。

④ いんげんはすじを取り2等分に切り、硬めに下湯でしておきます。

⑤ 2〜4の野菜を1の肉で巻きます。

⑥ フライパンに油を熱し、巻いたお肉を赤身がなくなるまで焼き、酒としょうゆを絡めます。

① ソース
黄・赤・緑のピーマンは、7mmぐらいの角切りにし、さつと茹でておきます。

② 鍋に水を入れ火にかけて、コンソメを入れ沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、1を入れ、焼きあがった肉の上にかけます。

野菜添え
① ミニトマトはきれいに洗ってから2つに切ります。

② オクラは茹でて縦2つに切ります。

栗茶巾添え
① さつまいもは皮をむいて輪切りにし、茹でてつぶし、白味噌を加えよく混ぜます。

② ラップの上に1を置き茶巾に絞ります。

③ 茶巾の底部に白ゴマをつけ、肉に添えます。

焼き生しいたけ
① 生しいたけは石突を取り、網でさつと焼いて、せん切りにします。

② 栗茶巾のそばに添えます。

春菊と梨のサラダ
① 春菊は水洗いし、茎から葉の部分だけはずし、

もう一度よく洗い4cmぐらいに切ります。

② 梨は皮をむき、6〜8等分にし、いちじょう切りにします。(大きな梨でしたら、大目のせん切りにしても構いません。)

③ 玉葱は薄切りにし、水に晒しておきます。

④ きゅうりは薄切りにし、切った野菜と梨を軽く混ぜて、ドレッシング

⑤

① グリーンサラダ
グリーンサラダは小房にわけ、たっぷりの湯で茹でます。

② レタスはきれいに洗い、手で一口大にちぎります。

③ ミニトマトはへたをとって、きれいに洗います。

④

① みかんゼリー
みかんは房をばらして薄皮をむき、器(ゼリー型や小さなグラス)に分けておきます。

② ゼラチンは80℃の熱い湯100ccにふり入れて、よくかき混ぜ溶かします。

③

④ 器に盛り、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

① きなこミルク寒天
鍋に水・牛乳を入れ煮たせ、パルスイート・粉寒天を加えてよく煮溶かします。

② 2、香りにバニラエッセンスを加え、器に流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。(小さな丸い型がない場合は、バットに流し入れて、固まってから四角く切ります。)

③

④ お皿に盛り、きなこをふりかけて出来上がりです。

本日の実習献立

献立名	材料名	分量 g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩	
昼食	ご飯	ごはん	150	3.0							
	まきまきポーク	豚モモ	60			1.0					0.1
		コショウ	少々								
		人参	25						*		
	パプリカソース	インゲン	25						*		
		しめじ	20						*		
		コショウ	少々								
		サラダ油	2				0.2				
		しょうゆ	3								0.4
		酒	5								
		黄ピーマン	5						*		
		赤ピーマン	5						*		
緑ピーマン		5						*			
コンソメ		0.5								0.2	
野菜添え	片栗粉	2	0.1								
	水	30									
	ミニトマト	15						*			
栗茶巾添え	オクラ	15						*			
	サツマイモ	15	0.3								
焼き生しいたけ	西京味噌	2							0.1	0.1	
	白ゴマ	0.5					0.03				
春菊と梨のサラダ	生しいたけ	5						*			
	春菊	25						*			
	なし	30		0.2							
	玉葱	15						*			
	きゅうり	15						*			
	ごま油	2					0.2				
	食酢	5									
食塩	0.3								0.3		
グリーンサラダ	レタス	40						*			
	トマト	15						*			
	ブロッコリー	30						*			
	低カロドレッシング	15							0.1	0.3	
みかんゼリー 1人分	みかん	20		0.1							
	オレンジジュース	30							0.2		
	パルスイート	0.7									
	ゼラチン	0.7									
きなこミルクゼリー	粉寒天	0.3									
	パルスイート	2									
	牛乳	8				0.1					
	バニラエッセンス	少々									
	水	33									
きなこ	1.5			0.1							
合計		520kcal	6.5単位	3.4	0.3	1.1	0.1	0.4	*	0.4	1.4

* 自分の指示カロリー(エネルギー)に合わせて食べましょう!

