

糖尿病献立表
献立に添えて

まだまだ暑い日が続いていますが、お元気でいらつしやいますか。オリンピック観戦で寝不足の方も多いのではないのでしょうか。ビール片手に観戦で飲みすぎちゃった方はいらつしやいませんか。

秋口に夏の疲れが出ないよう、食欲がなくても食べられて、簡単に、ビタミン・食物繊維たっぷりの献立にしてみました。バランスよく食べて、涼しい時間に体操や散歩など心がけましょう。

今回は「ついつい食べ過ぎちゃうそうめん」をボリュウムたっぷりのサラダそうめんにしてみました。そうめんはえのきと一緒に茹でるとつるつる感が増し、その上食物繊維たっぷりの麺になります。便秘がちの方にもお奨めです。そうめんに載せる豚肉野菜ソテーは、ご飯のおかずにも合いますのでお試しください。

作り方及び食品交換について(献立は第5版の交換表で計算しています)

【朝食】
ご飯
焼き生揚げ しし唐・おろし添え

①生揚げは、網で焼いて、2つに切ります。
②しし唐はきれいに洗い、たてに切れ目を入れて種を取り、網で焼きます。

③大根と生姜は、それぞれきれいに洗い、おろし金でおろしていただきます。

④豚もも薄切り肉は一口大に切り、酒を振っておきます。

本日の献立 エネルギー 1600kcal

Table with columns: 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. Rows include 朝食 (ご飯, 焼き生揚げ, グリーンサラダ, 果物), 昼食 (変わりそうめん, めんつゆ, とうもろこし, 果物), 夕食 (ご飯, 生鮭照り焼き, 大葉敷き, はじかみ, 冬瓜薄くず煮, 冷やしトマト), 間食 (牛乳), 合計.

を入れ、豚もも肉、生姜の順に入れ、③④⑤を入れ炒めます。八分通り火が通ったら、酒としょうゆを加えて軽く炒め、火を止めます。

⑦レタスはきれいに洗い、太目の繊維切りにしてさっと水にさらしてから、水気を切っておきます。

その上から薄めためんつゆをかけていただきます。とうもろこしは茹でるか、電子レンジで4〜5分加熱します。

とみりん、酒につけておきます。②下味をつけた生鮭を網で焼き、大葉をしいた皿に盛り、

③次に鍋に分量のだし汁と冬瓜を入れて加熱し、沸騰したらアクを取り②の肉を加え箸でほぐしながら肉をばらばらにします。

水とぎの片栗を入れとろみがついたら、火を止め器に盛ります。冷やしトマト トマトはきれいに洗い、櫛形に切り、盛り付けます。

【間食】牛乳