

糖尿病献立表
献立に添えて
管理栄養士

本多 由美子

汁たつぷりでおいしい季節です。

【昼食】

ご飯

蕎の豚挽巻き たつぷり野菜添え

①蕎は皮付きのまま鍋に入る20cm弱に切ります。ま

な板の上に置き、食塩を振り軽く板すりし、たつぷりの湯で茹で水に取り、皮をむきさらに晒します。こうすると食塩はほとんど残

りません。

②人参は太目の線切りにし、下茹でしておきます。

③豚もも挽肉はボールにあげ、酒を入れ捏ねます。次にしょうゆを入れよく捏ねます。

④まな板にラップを敷き、③の挽肉を蕎の長さより少し短めの幅に均等に広げます。

⑤その上に蕎と人参を置き肉でくるみラップで包み、蒸し器で10～12分蒸します。

⑥熱したフライパンに油を敷き、ラップをはずした⑤を入れ転がしながら焼き目をつけ、仕上げに酒、しょうゆを加え全体にからめます。

⑦⑥を3つぐらいに切り、焼き野菜とボイル野菜も一緒に皿に盛り合わせたいただきます。

添えるもの

焼き野菜

①生椎茸は半分に切って網で焼きます。石付きも柔らかめでしたらそのまま使います。

②南瓜はくし型に切り、軽くゆでてから網で焼きます。

ボイル野菜

スナックえんどうは筋を取り、たつぷりの湯で少し歯ごたえを残して茹でます。冷水にとつても良いのですが、ざるにあげ、うちわで冷ますと甘みが残って美味しいですよ。

ごま酢和え

①ごぼうは皮をこそげ取り鍋に入る長さに切り、縦に2つ割か4つ割りにし、酢を少々入れた湯で10～

15分茹でます。茹で上がったまな板に並べ、すりこ木で軽くたたいてから人参と同じ長さで切っておきます。

②人参は皮をむき、細めの短冊切りにし、下茹でしておきます。

③きゅうりはきれいに洗い、人参と同じ短冊に切りま

す。

④玉ねぎは、薄切りにし、水に晒し、キッチンペーパーで余分な水分を取っておきます。

⑤ボールに調味料を入れ混ぜ合わせ、3分の1取り分けておきます。ボールに①の温かいごぼうを入れ調味料をからめます。

⑥ごぼうが冷めたら、②人参、

③きゅうり、③玉ねぎと⑤の残りの調味料加え、全体を混ぜ合わせ、器に盛り付けます。

ほうれん草お浸し

①ほうれん草は、良く洗って茹でて水にさらしてから水気を切り、3cmの長さに切っておきます。

②器にほうれん草を入れ花

かつおをかけ、出汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

*お浸しにはしょうゆをそのままかけないようにしましょう。出し汁で割ったものをかけると旨みも増して塩分を減らすことができます。それが面倒とおっしゃる方は、減塩しょうゆを使ってみ

ではどうでしょうか。

果物 いちご

【夕食】

ご飯

味噌汁

①油揚げは油抜きをして繊維切りにしておきます。

②かぶはよく洗ってから半分に切り5mm位の厚さに切ります。春先のかぶの皮

本日の献立

エネルギー 1600kcal

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	
朝食	ロールパン ハムと卵と 野菜のソテー	ロールパン	75	3.0								0.9	
		ロースハム	20			0.5						0.5	
		鶏卵	25			0.5							
		新キャベツ	60							*			
		ピーマン	20							*			
		玉ねぎ	30							*			
		サラダ油	5						0.5				
		食塩/コショウ	0.5/少々									0.5	
	紅茶 果物	紅茶/レモン	レモン1切										
	グレープフルーツ	100		0.5									
昼食	ご飯 蕎の豚挽巻	ごはん	180	3.6									
		豚もも挽肉	70			1.2						0.1	
		酒/食塩	7/0.3									0.3	
		しょうゆ	5									0.7	
		蕎	30							*			
		人参	10							*			
		油	3						0.3				
		しょうゆ	2									0.3	
	焼き野菜添え ボイル野菜 ごま酢和え	酒	3										
		生椎茸	15								*		
		かぼちゃ	30	0.3							*		
		スナックえんどう	25								*		
		ごぼう	40								*		
		人参	10								*		
		きゅうり	20								*		
		新玉葱	15								*		
	お浸し	ごま	5						0.3				
		りんご酢	10										
		砂糖	1									0.1	
		食塩/コショウ	0.5/少々										0.5
		ほうれん草	60								*		
		花かつお	0.5										
		出汁	5										
		しょうゆ	3										0.4
		果物	いちご	60		0.2							
夕食		ご飯 味噌汁	ごはん	200	4.0								
	油揚げ		5			0.3							
	かぶ葉		10							*			
	かぶ		30							*			
	出汁		100									0.1	
	味噌		8								0.2	1.0	
	マグロ赤身		60			1.0						0.1	
	いか		40			0.4						0.2	
	刺身	大根	30								*		
		大葉/わさび	1枚/少々								*		
		しょうゆ	5										0.7
		たけのこ	70								*		
		わかめ	20								*		0.1
		出汁	80										0.1
		酒	5										
		みりん	5									0.2	
		食塩	0.4										0.4
		しょうゆ	1										0.1
	若竹煮 根三つ葉 辛子しょうゆ	木の芽	1枚										
		かまぼこ	15			0.2							0.4
		根三つ葉	40								*		
		しょうゆ/辛子	3/少々										0.4
		果物	キウイフルーツ	50		0.3							
		間食	牛乳	牛乳	180				1.5				0.2
		合計	20.1単位	1608kcal	10.9	1.0	4.1	1.5	1.1	1.0	0.5	8.0	

紅茶
果物
グレープフルーツは春が果