

糖尿病献立表

献立に添えて

管理栄養士

本多 由美子

献立に添えて

お元気でいらつしやいますか。

今回は二月に調理実

習した一食分の献立を

ご紹介いたします。野菜

をたっぷり使いました

ので食べ応えがあると

思います。人参が主役にな

ることは少ないので

すが、びっくりするほど

食べられてしまうシリ

シリーをぜひ一度作っ

てみてください。パラン

スの良い食事をよく噛

んでいただきますよう。

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)

【昼食】

ご飯

ピーマンの肉詰めと蓮

根の挟み焼き盛り合

せ ミニトマト添え

①生椎茸は石付きを取

りみじん切りにしま

す。

②木綿豆腐は軽く茹で

て水気を切っておき

ます。

③鶏胸皮なし挽肉をボ

ールに入れ、酒を入れ

捏ねます。次にしょう

ゆと塩を入れよく捏

ねてから①の椎茸と

②の豆腐を入れ更に

よく捏ねます。

④ピーマンは半分に切

って、へたと種を取っ

ておきます。

⑤蓮根は皮を剥き、丸の

ままたっぷり水で

沸騰してから細めは

10分太めは15分

ゆでます。少し冷めた

ら7mm位の輪切りに

します。

⑥ピーマンの内側と蓮

根の両面に薄く片栗

粉をまぶし、余分な片

栗粉は落とします。

ピーマンの中に③の

挽肉を合せたものを

詰めます。蓮根の上に

③を載せその上に蓮

根を載せて③の挽肉

を挟みます。

⑦熱したテフロン加工

のフライパンに油を

薄く敷き、⑥のピーマ

ン肉詰めを並べ蓋を

して弱火で片面4〜

5分ずつ両面焼きま

す。同様にフライパン

に油を薄く敷き、⑥の

蓮根を並べ蓋をして

弱火で片面4〜5分

ずつ両面焼き、仕上げ

に酒、しょうゆを加え

全体に絡めます。

⑧皿にピーマン肉詰め

と半分に切った蓮根

はさみ焼きを盛り合

わせ、ミニトマトを添

えます。ピーマン肉詰

めには、お好みで小さ

じ1杯のケチャップ

をかけて召し上がっ

てください。

にんじんのシリシリー

①人参は皮を剥き4〜

5の線切りにし、にら

は人参と同じ位の長

さに切ります。

②フライパンを温め、ツ

ナの水煮缶を汁ごと

入れます。

③ツナの汁が沸騰した

ら、人参を加えてよく

混ぜながら加熱しま

す。水分が足りない時

は水を少し加えてく

ださい。

④ほぼ火が通ったら、に

らを加え、溶き卵を流

し入れ、塩コショウで

味を付けます。

⑤鍋肌からしょうゆを

流し入れ混ぜたら器

に盛り付けいただきます。

グリーンサラダ

ヨーグルトソースかけ

①ブロッコリーは小房

に分けは、たっぷりの

湯で茹でざるにあけ

冷まします。

②スナップエンドウは

筋を取り、たっぷりの

お湯で茹でざるにあ

け冷まします。

③きゅうりは、煮物に使

うような長めの乱切

りにして、冷水にさつ

と晒し、水気を切っ

ておきます。

④プレーンヨーグルト

とマヨネーズ、コショ

ウを混ぜ合わせヨー

グルトソースを作り

ます。⑤器に①〜③を

盛り、④のヨーグルト

ソースをかけていた

だきます。

本日の実習献立

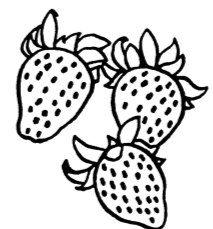
献立名		材料名	分量	g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩
昼食	ご飯 ピーマン肉詰めと 蓮根挟み焼き 盛り合わせ ミニトマト添え	ごはん	150	3.0								
		鶏胸皮なし挽肉	60			0.8						0.1
		木綿豆腐	30			0.3						
		日本酒	5									
		食塩	0.4									0.4
		しょうゆ	1									0.1
		生椎茸	10							*		
		蓮根	60	0.5								
		ピーマン	20							*		
		片栗粉	2	0.1								
		サラダ油	3					0.3				
		しょうゆ	1									0.1
		日本酒	2									
		ケチャップ	4								0.1	0.1
	ミニトマト	30							*			
	にんじんの シリシリー	ツナ水煮缶	20			0.3						0.1
		鶏卵	15			0.3						0.1
		人参	60							*		
		にら	15							*		
		しょうゆ	1									0.1
		食塩	0.3									0.3
		コショウ	少々									
	グリーンサラダ ヨーグルトソースかけ	ブロッコリー	30								*	
		スナップエンドウ	20								*	
		きゅうり	20								*	
		プレーンヨーグルト	25				0.2					
		マヨネーズ	3					0.3				0.1
		食塩	0.2									0.2
黒コショウ		少々										
果物	いちご	50		0.2								
合計		560 kcal	7.0単位	3.6	0.2	1.7	0.2	0.6	0.6	0.1	1.7	

* 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！

*ブロッコリーやスナ
ップエンドウは、茹でて
から冷水にとっても良
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。

*マヨネーズを
かける事も多いか
と思えますがヨ
ーグルトソース
もぜひお試しください。

果物
いちご



本多先生よりお知らせ
毎月、待合室に次回指
導日を掲示しておりま
す。コントロールの悪い
方、特に指導を受けて
日々の食事を振り返っ

て頂く良い機会ですの
で、是非ご参加される様
お待ちしております。

