


# 健康料理教室

## 糖尿病食は健康食

H29.8.24  
健康づくりサポートセンター



主食	1人分(g)	
	麦ごはん 	必要エネルギー量に合ったごはん量を測ります。

### 鶏肉のホイル焼き

主 菜 + 副 菜	1人分(g)		4人分(g)	
		鶏むね肉(皮なし)	70	280
	味噌	12	48	A
	みりん	6	24	
	酒	3	12	
	玉ねぎ	40	160	
	しめじ	20	80	
	エリンギ	20	80	
	パプリカ	10	40	
	レモン	1/8個	1/2個	
	ミニトマト	30	120	

- ①ボールに1口大のそぎ切りにした鶏肉とAを入れ、よく混ぜて味を馴染ませておく。
- ②玉ねぎは薄切り、エリンギは5mm厚さに切る。しめじは小房に分ける。パプリカは縦に4等分し5mm幅に切る。
- ③アルミホイルに少量の玉ねぎを焦げ付き防止用のにのせてから鶏肉を置き、残りの玉ねぎ、きのこを上置き、ボールに残った漬け汁を加え、パプリカを加えて包む。220度のオーブンで15分ほど焼く。
- ④ホイル焼き・トマト・くし形に切ったレモンを盛り付ける。



### ひじきと切干大根の中華風サラダ

副 菜	1人分(g)		4人分(g)	
		芽ひじき	3	12
	切干大根	3	12	
	玉ねぎ	10	40	
	きゅうり	10	40	
	水煮大豆	8	32	
	ポン酢	5	20	B
	さとう	0.4	1.6	
	ごま油	0.8	3.2	
	からし	0.5	2	

- ①ひじきは水でもどしておく。切干大根は水でもどして食べやすい長さに切っておく。玉ねぎは薄く切り、きゅうりは縦半分切って斜めに薄切りにする。
- ②沸騰したお湯に玉ねぎと切干大根を入れてさっとゆでる。ざるにひじきを入れた上にゆで汁ごとかけ、広げて冷ましながらかき水を切る。
- ③Bのポン酢以外をよく混ぜ合わせてからポン酢を加えてさらによく混ぜ、よく絞った②、きゅうり、水煮大豆を加えて和える。



### 豆腐と野菜の汁

副 菜	1人分(g)		4人分(g)	
		木綿豆腐	20	80
	油揚げ	2	8	
	えのき	20	80	
	大根	20	80	
	人参	10	40	
	深ねぎ	10	40	
	だし汁	150	600	
	薄口しょうゆ	5	20	
	一味唐辛子	少々	少々	

- ①豆腐・油揚げはサイコロ切り、えのきは食べやすい長さに切る。大根・人参はいちょう切り、深ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、①を入れてあくを取りながら煮る。
- ③材料が煮えたら薄口しょうゆで味付けし、好みで一味唐辛子をふる。





## 牛乳寒天

		1人分(g)	4人分(g)
デザート	水	20	80
	粉寒天	0.4	1.6
	牛乳	40	160
	液体人工甘味料	5	20
	冷凍ブルーベリー	7	28

- ①鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火にして2分程静かにかき混ぜながら煮る。
- ②常温に戻した牛乳をゆっくり加えてよく混ぜる。
- ③粗熱がとれたら型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④冷凍ブルーベリーに人工甘味料を加え、ラップをかけずに電子レンジで2分加熱して冷やしておく。
- ⑤固まった寒天の上から④をかける。

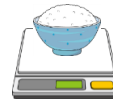


### 副菜・主菜・デザートのみで

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	塩分 g	野菜量 g
鶏肉のホイル焼き	152	18.7	1.7	3.4	0.8	120
ひじきのサラダ	42	1.9	1.6	2.7	0.4	26
豆腐と野菜の汁	43	3.3	1.5	1.7	1.0	60
牛乳寒天	34	1.4	1.5	0.5	0.0	—
計	271	25.3	6.3	8.3	2.2	206



必要エネルギー量に合ったごはん量を測ってみましょう



身長	標準体重	1日 I補給 - kcal	1食 I補給 - kcal	1食 主食 単位	1食 ごはん g	1食 食パン g
cm	kg					
135	40	1200	400	2.0	100	60
140	43	1300	430	2.4	120	70
145	46	1400	470	2.7	135	80
150	50	1500	500	3.0	150	90
155	53	1600	530	3.2	160	100
160	56	1700	570	3.4	170	100
165	60	1800	600	3.7	185	110
170	64	1900	630	3.8	190	110
175	67	2000	670	4.0	200	120
180	71	2100	700	4.2	210	130
185	75	2250	750	4.4	220	130