

# 秋の糖尿病食

## Part1

今回は秋の糖尿病食を紹介します。是非参考にしてみてください！！

\*人工甘味料を使ってカロリーを抑えています。砂糖に置き換えて、料理する場合も同じ分量で出来ます。  
毎食合計のカロリーは、ご飯量200gで計算しています。

## 朝食

### 合計

495kcal

蛋白質 12.3g

脂質 6.9g

糖質 94.0g

塩分 1.6g



### じゃが芋の金平

1人分 81kcal 塩分 0.4g

#### ～材料(2人分)～

じゃが芋…100g サヤインゲン(冷凍)…20g  
いりごま…2g サラダ油…6g  
甘味料…6g しょうゆ…6g

- ①じゃが芋は皮をむき、千切りにし水にさらしておく。サヤインゲンは斜め切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱して、①の具材を炒める。
- ③②の具材が柔らかくなったら、甘味料としょうゆを入れ味をつける。
- ④最後にいりごまをかける。

### 味噌汁

1人分 48kcal 塩分 0.9g

#### ～材料(2人分)～

大根…60g 人参…20g  
油揚げ…10g 葱…4g  
出し汁…200g みそ…14g  
和風だし…1.6g

- ①大根、人参は洗って皮をむき、いちちょう切りにする。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、3cm程の短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ①②を入れて火にかける。
- ④③の具材が柔らかくなったら、火をとめ、みそを溶き入れる
- ⑤最後に小口切りにした葱を入れる

# 昼食

## 合計

567kcal

蛋白質 22.6g

脂質 9.2g

糖質 96.4g

塩分 2.3g



## ピカタ風

1人分 154kcal 塩分 1.0g

### ～材料(2人分)～

卵・・・40g 鶏すきみ・・・80g  
小麦粉・・・10g 塩・・・0.4g  
サラダ油・・・10g コンソメ・・・0.4g  
ケチャップ・・・14g ウスターソース・・・6g  
アスパラ・・・40g 白だし・・・2g

- ①卵は溶きほぐしておく。
- ②鶏すきみは食べやすい大きさに切って塩を振りかけておく
- ③玉子焼き用のフライパンにサラダ油を熱して、小麦粉をつけた②を焼く
- ④③の鶏肉が焼けたら、弱火にし①の卵を流していく
- ⑤卵が固まったら、食べやすい大きさに切る
- ⑥ボールにコンソメ、ケチャップ、ウスターソースを入れよく混ぜる
- ⑦⑤の上に⑥のソースをかける
- ⑧付け合せのアスパラは、約4cmに切ってゆで白だしで味をつける

## 三色酢物

1人分 23kcal 塩分 0.2g

### ～材料(2人分)～

胡瓜・・・60g 大根・・・30g  
人参・・・20g 甘味料・・・6g  
酢・・・16g 白だし・・・2g  
いりごま・・・2g

- ①胡瓜、大根、人参は皮をむいて千切りにする。
- ②千切りにした①は水にさらしておく。
- ③ボールに甘味料、酢、白だしを入れ混ぜ、水気を切った野菜、いりごまと和える

## コンソメスープ

1人分 27kcal 塩分 1.1g

### ～材料(2人分)～

キャベツ・・・40g ムキエビ・・・40g  
乾燥しいたけ・・・2g 小葱・・・2g  
コンソメ・・・4g 白だし・・・2g  
水・・・300g

- ①キャベツは3cm程の千切りにする
- ②しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ③鍋に水を入れキャベツ、ムキエビ、しいたけを入れ一煮立ちさせる。
- ④具材に火が通ったらコンソメ、白だしで味をつけ、斜め切りした葱を入れる。

## 栄養士の一口メモ

酢物は、減塩でも満足できる料理です。酢や柑橘類の酸味を利用して料理しましょう。

# 夕食

## 合計

598kcal

蛋白質 21.6g

脂質 12.3g

糖質 101.1g

塩分 2.2g



## 煮物

1人分 157kcal 塩分 1.3g

### ～材料(2人分)～

鶏肉若身…60g 高野豆腐…10g  
結び昆布…10g ごぼう…60g  
人参…20g サヤインゲン(冷凍)…10g  
サラダ油…6g 出し汁…100g  
甘味料…10g しょうゆ…12g

- ①鶏肉は一人30gで食べやすい大きさに切る。
- ②高野豆腐は水で戻して一口大に切る。
- ③人参は洗って乱切りにする。
- ④ごぼうは洗って乱切りにして、5分程水でさらして、下茹でしておく。
- ⑤サヤインゲンは3cm程に切る。
- ⑥鍋にサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。
- ⑦鶏肉の色が変わったら、人参、ごぼうを入れ3～5分炒める。
- ⑧⑦に、高野豆腐、結び昆布、サヤインゲンを入れ出し汁を加えて煮ていく。
- ⑨⑧を煮立て、甘味料、しょうゆを入れて落とし蓋をして10分～15分煮る。

## もずく

1人分 9kcal 塩分 0.5g

### ～材料(2人分)～

もずく…60g 胡瓜…60g  
しょうが…4g 酢…10g  
しょうゆ…6g

- ①もずくは一回洗い、よく水気を切っておく。
- ②胡瓜、しょうがは千切りにする。
- ③ボールにもずくと胡瓜を入れ混ぜ、酢としょうゆで味をつける。
- ④千切りにしたしょうがを上から飾る。

## 卵豆腐汁

1人分 53kcal 塩分 0.4g

### ～材料(2人分)～

卵…60g \*出し汁…40g  
\*白だし…1g 小葱…2g  
しょうゆ…2g 白だし…2g  
出し汁…300g 和風だし…2g

- ①ボールに卵を溶き混ぜ、\*出し汁、\*白だしと混ぜ合わせる。
- ②①を型に流し10分程度蒸す。
- ③鍋に出し汁、しょうゆ、白だし、和風だしを入れ一煮立ちさせる。
- ④蒸しが終わった②を切って碗に入れ③の汁を注いで、小口切りした葱を飾る。

次の更新は  
10月 28日  
です。お楽しみに♪