

秋の糖尿病食

Part3

前回に引き続き、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

510kcal

蛋白質 16.2g

脂質 9.4g

糖質 86.8g

塩分 1.7g



豆腐のくず煮

1人分 78kcal 塩分 3.9g

～材料(2人分)～

豆腐・・・130g 人参・・・20g
サヤインゲン・・・20g サラダ油・・・6g
甘味料・・・4g 白だし・・・2g
しょうゆ・・・4g 片栗粉・・・2g
水・・・20g

- ①豆腐は1cm角に切る
- ②人参、サヤインゲンは千切りにし、さらに1cm程に切る
- ③鍋にサラダ油を熱して、サヤインゲン、人参を炒める
- ④③の具材が柔らかくなったら、豆腐を入れ、甘味料、白だし、しょうゆで味をつけ5分程煮る
- ⑤最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける

味噌汁

1人分 51kcal 塩分 0.9g

～材料(2人分)～

小厚・・・40g なめこ・・・20g
乾燥わかめ・・・1.5g 葱・・・4g
出し汁・・・250g 和風だし・・・1.6g
みそ・・・14g

- ①小厚は一口大に切る。
なめこはさっと水洗いしておく。
乾燥わかめは水で戻す。
- ②鍋にだし汁を入れて、小厚、なめこを入れ火にかける。
- ③②の具材が柔らかくなったら、火をとめ、味噌を溶き入れる。
- ④最後に小口切りにした葱を入れる。

昼食

合計

561kcal

蛋白質 24.6g
脂質 8.4g
糖質 95.6g
塩分 2.1g



さつま焼き

1人分 124kcal 塩分

～材料(2人分)～

白魚ミンチ…120g 玉葱…40g
グリーンピース…10g 卵…10g
みりん…2g 塩…0.4g
しょうゆ…6g 片栗粉…4g
サラダ油…6g もやし…40g
白だし…2g

- ①玉葱は洗って皮をむきみじん切りにする。
- ②ボールに白魚ミンチ、①の玉ねぎ、グリーンピース、溶きほぐした卵、みりん、塩、しょうゆ、片栗粉を入れ手でこねる。
- ③②を丸めて形を整える
- ④フライパンに油をひいて、③を両面焼いていく。(10分～15分)
- ⑤もやしはさっと茹でて、白だしで味をつける。

さつま焼きは揚げると手作りさつま揚げになります。

栄養士の一口メモ
味噌豆の大豆には、植物性たんぱく質の代表であり、カルシウムや鉄などミネラルが多く含まれます。

味噌豆

1人分 64kcal 塩分 0.6g

～材料(2人分)～

ゆで大豆…40g 大根…80g
サヤインゲン…10g 出し汁…20g
あわせ味噌…10g 甘味料…6g
炒りごま…2g

- ①大根は皮をむき、さいの目に切る。サヤインゲンも大根と同じ大きさに切る。
- ②あわせ味噌は出し汁で溶かしておく。
- ③鍋にゆで大豆、大根、サヤインゲンを入れ、②と甘味料を入れ15分程煮る。
- ④上から炒りごまをかける。

酢の物

1人分 21kcal 塩分 0.3g

～材料(2人分)～

胡瓜…100g エビ(小)…20g
甘味料…6g 酢…15g

- ①胡瓜は洗って輪切りにする。塩もみをして5分程度おき、洗ってしぼる。
- ②エビは皮をむき、さっと茹でる。
- ③ボールに甘味料、酢、白だしを入れ混ぜ合わせる
- ④③に胡瓜とエビを入れる。

夕食

合計

533kcal

蛋白質 23g
脂質 6.0g
糖質 96.3g
塩分 2.1g



みぞれ煮

1人分 65kcal 塩分 1.1g

～材料(2人分)～

赤魚・・・100g 塩・・・0.2g
片栗粉・・・10g 大根・・・70g
グリーンピース(冷凍)・・・6g
出し汁・・・40g 甘味料・・・6g
しょうゆ・・・12g

- ①赤魚は軽く洗い、水気をとり塩をしておく。水分をふき取った後、片栗粉をつける。
- ②大根は皮をむきすりおろす
- ③鍋にだし汁、甘味料、しょうゆを入れ一煮立ちさせる
- ④③に赤魚を並べ、②の大根おろしを入れ落とし蓋をして10分程度煮る
- ⑤グリーンピースはさっと茹でて上に飾る

けんちん汁

1人分 51kcal 塩分 0.3g

～材料(2人分)～

豆腐・・・100g しめじ・・・20g
こんにゃく・・・20g 人参・・・20g
葱・・・4g 出し汁・・・200g
和風だし・・・1.6g しょうゆ・・・2g
白だし・・・2g

- ①豆腐は1cmにさいの目に切る
- ②しめじは洗ってさく
- ③こんにゃくは下茹でし、1cmの細切りにする
- ④人参はいちょう切りにする
- ⑤鍋にだし汁を入れしめじ、人参、こんにゃくをいれ火を通す
- ⑥⑤に豆腐を入れ和風だし、しょうゆ、白だしで味をつける
- ⑦小口切りにした葱を飾る

辛子和え

1人分 38kcal 塩分 0.7g

～材料(2人分)～

青菜・・・120g ロースハム・・・20g
いりごま・・・1g 辛子(粉)・・・0.4g
しょうゆ・・・6g

- ①青菜は茹でて、1cm程に切る
- ②ロースハムは千切りにする
- ③辛子は水で溶いておく
- ④ボールに青菜、ロースハム、いりごま、辛子、しょうゆを入れ、混ぜあわせる

次回の更新は
コレステロールが
高い人の食事
です。お楽しみに♪