

夏の糖尿病食レシピ part

当院の夏のおすすめ糖尿病食を紹介します。

*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。
また朝食と昼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

471kcal

蛋白質 14.1g

脂質 4.3g

糖質 92.1g

切干大根
煮
48kcal

もろ胡瓜
28kcal
塩分



切干大根煮

～材料(2人分)～

切干大根・・・14g 人参・・・10g
油揚げ・・・10g 出し汁・・・20g

- ①切干大根は水洗いして、水に約15分つけてもどし、水気を切る。
- ②人参は短冊切りにする。油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、同じく短冊切りにする。
- ③鍋に切干大根、人参、油揚げ、出し汁を加え、煮立ったら、火を弱め

もろ胡瓜

～材料(2人分)～

胡瓜・・・80g もろみ・・・20g

- ①胡瓜は洗って、細く斜め切りにする。

この日の味噌汁には、
麩と玉葱が入っています。

昼食

合計

602kcal

蛋白質 24.8g
脂質 10.1g
糖質 102.2g

長芋酢

36kcal
塩分

焼き魚
154kcal
塩分0.7g

大根の肉
味噌かけ
49kcal



焼き魚

～材料(2人分)～

鯖・・・140g しょうゆ・・・6g
塩・・・0.6g レモン・・・15g
大根・・・80g

- ①鯖の切り身は包丁で背に切りこみを入れておく。
(火の通りが早くなり、また食べやすくなる)
- ②塩を鯖全体にまぶし、10分程度おく。
- ③魚用グリルで焼く。
- ④ほどよく焼き色がついたら返し、両面焼く。(約10分程度)
- ⑤大根はすりおろし、水気を切り、

大根の肉味噌かけ

～材料(2人分)～

大根・・・160g 味噌・・・10g
出し汁・・・20g 甘味料・・・10g
鶏ミンチ・・・20g 出し汁・・・20g
生姜・・・6g 小葱・・・2g

- ①大根は洗って皮をむき、食べやすい一口サイズに切る。
- ②①の大根は出し汁で柔らかくなるまで煮る。
- ③生姜、玉葱はみじん切りにする。
- ④③と鶏ミンチを鍋で炒め、ミンチの色が変わり、玉ねぎがしんなりしたら、出し汁で煮て味噌、甘味料で味をつける。
- ⑤②の大根を盛り付け、④の肉味噌

栄養士の一口メモ

塩をたくさん使うよりも、少量の塩としモン、大根おろしで食べるほうが、塩分を上手

長芋酢

～材料(2人分)～

長芋・・・80g 酢・・・16g
胡瓜・・・40g 白だし・・・3g

- ①長芋は皮をむき、2cmの短冊切りにし、酢水につけておく。
- ②胡瓜は千切りにする。
- ③甘味料、酢、白だしで合わせ酢を

行事食



合計

650kcal

蛋白質 24.7g
脂質 12.5g
糖質 112.1g

七夕寿司

421kcal
塩分1.1g

茄子のはさみ焼き

159kcal

豆腐汁
39kcal
塩分

七夕寿司

～材料(2人分)～

ご飯・・・380g	鶏こま切れ…15g
人参・・・10g	ごぼう・・・15g
干びょう…1g	乾燥椎茸・・・2g
甘味料・・・20g	酢・・・10g
オクラ・・・10g	桜でんぷん…1g
エビ・・・40g	紅生姜・・・6g
玉子・・・1個	サラダ油・・・1g

- ①あらかじめ、ご飯は少し固めに炊いておく。
- ②甘味料と酢をよく混ぜ、合わせ酢を作り、ご飯とよく混ぜる。
- ③人参、ごぼうはみじん切り、干びょう、椎茸は水で戻し、みじん切りにする。
- ④鶏こま切れを鍋に入れて軽く炒める。
- ⑤④の中に③と塩、しょうゆ、白だしを入れ味がしみ込むまで煮る。椎茸の出し汁も少し入れる。
- ⑥②の酢飯に⑤の具を混ぜる。
- ⑦オクラはゆでて、輪切りにする
- ⑧エビは背わたをとり、さっとゆ

茄子のはさみ焼き

～材料(2人分)～

茄子・・・120g	鶏ミンチ・・・50g
玉葱・・・20g	塩こしょう…0.6g
小麦粉・・・20g	サラダ油・・・10g

- ①茄子は洗って1cmの輪切りにし、水にさらしておく。
- ②鶏ミンチと、みじん切りにした玉葱をよくこね塩コショウで味をつける。
- ③②を平たく丸め、水をきった茄子にはさみ、小麦粉を全体にまぶす。
- ④鍋にサラダ油を熱し、③を両面焼く。

豆腐汁

～材料(2人分)～

豆腐・・・80g	小葱・・・2g
しょうゆ…3g	白だし・・・3g

- ①豆腐は一口大に切る。小葱は輪切りに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ豆腐を入れ火が通ったら、しょうゆ、白だし、和風だしで味を整える。
- ③出来上がった汁の上から小葱え