

冬の糖尿病食

Part3

今回は冬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	
499kcal	
蛋白質	14.7g
脂質	4.2g
糖質	101.1g
塩分	1.9g



かか煮

1人分 27kcal 塩分 0.4g

～材料(2人分)～

大根・・・120g かつおぶし・・・0.6g
出し汁・・・60g 甘味料・・・6g
しょうゆ・・・6g

- ①大根は皮をむいて、乱切りにし下茹でする。
- ②鍋に①の大根、出し汁、甘味料、しょうゆを入れて15分程度煮る。
- ③大根が柔らかくなったら、最後にかつおぶしを入れる。

味噌汁

1人分 42kcal 塩分 0.9g

～材料(2人分)～

油揚げ・・・10g えのき・・・40g
キャベツ・・・80g 出し汁・・・200g
和風だし・・・1.6g

- ①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。
- ②えのきは2cm程に切る。キャベツは一口大に切る。
- ③鍋にだし汁を入れて、油揚げ、えのき、キャベツを入れ火にかける。
- ④③の具材が柔らかくなったら、火をとめ、味噌をとき入れる。

昼食

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

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 ねり辛子・・・5g
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ボールに青菜、ロースハム、いりごま、ねり辛子、しょうゆを入れ、混ぜあわせる

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のさいの目に切る
- 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

けんちん汁などは具
たくさんにし、野菜
のうまみを生かして
減塩にしましょう。

夕食

合計
456kcal
蛋白質 14.1g
脂質 4.1g
糖質 89.8g
塩分 1.9g



春巻き

1人分 125kcal 塩分 0.4g

～材料(2人分)～

春巻きの皮…2枚 椎茸(乾燥)…2g
茹たけのこ…20g 鶏すきみ…20g
マロニー…6g しょうゆ…6g
みりん…2g ごま油…2g
片栗粉…2g 水…20g
サラダ油(スプレー油)…12g
千シヤ…16g

- ①椎茸は水で戻して千切り、茹たけのこも千切りする
- ②マロニーは水につけておく
- ③フライパンにごま油をひいて、鶏すきみ、①、半分に切った②を炒める
- ④③にしょうゆ、みりんで味をつける
- ⑤④に水溶き片栗粉で少しとろみをつける
- ⑥春巻きの皮で⑤を包んでいく
- ⑦春巻きにスプレー油を全体的にかけ、180℃のオーブンで焼く(スプレー油がない場合は通常通り揚げる)
- ⑧きつね色に焼き上がったら、食べやすいように半分にし、千シヤと一緒に盛り付ける

春巻きは、スプレー油(霧吹きのようなもの)とオーブンをを使って、カロリーを抑えています。

白菜のコンソメ煮

1人分 45kcal 塩分 0.9g

～材料(2人分)～

白菜…140g 椎茸(乾燥)…2g
コンソメ…4g サラダ油…6g
刻みパセリ…0.2g 水…40g

- ①白菜は食べやすい大きさに切る
- ②椎茸は水で戻し、千切りにする
- ③鍋にサラダ油を熱し、①②を炒める
- ④③の具材に火が通ったら水、コンソメを入れ10分程煮る
- ⑤お皿に盛り付け刻みパセリをかける

五目大豆

1人分 73kcal 塩分 0.4g

～材料(2人分)～

ゆで大豆…40g ごぼう…30g
人参…20g ちくわ…20g
昆布…4g 出し汁…40g
和風だし…1.6g 甘味料…4g
しょうゆ…6g

- ①ごぼう、人参は洗ってさいの目切りにする
- ②ちくわは小さく乱切りにする
- ③昆布は①と同じ大きさに切る
- ④鍋に①とゆで大豆を入れ軽く炒める
- ⑤④に②③、出し汁、和風だし、甘味料、しょうゆを入れて煮る(15分)