

**糖尿病献立表**  
**献立に添えて**

**献立に添えて**

あけましておめでとうございませう。  
年末年始はいかがお過ごしでしたか。メタボなお腹をたいたいてはいる方はいらつしやいませんか。昨年は、食べ物物の安全が問われた一年だったように思います。安全でおいしい食べ物が望まれますが、まだまだ安心できないようです。

初詣で皆様は何を願われましたか。私は、ちよつと足を痛めていたので、一月に卒業生とエントリーした十キロマラソンの完走をお願いしました。そうはいつても、体重だけはあまり神頼みが効きませんので、メタボにならないように、食べ過ぎに気をつけます。

今回の献立は、十一月一緒に調理実習をした「焼きうどん」です。油をたくさん使わなくても美味しく出来ますよ。野菜たっぷり、しかもデザート付きなのにエネルギーは少なめな献立です。ぜひ一度作ってみてくださいね。今年も元気に、いただきます。

**今月の献立(糖尿病調理実習会の献立)**

**焼きうどん**

①薄切り豚もも肉は、1cm

中に切り、酒とコショウをふっておきます。  
①人参は1cm巾の短冊切りにし、硬めに下茹でします。  
②しめじは、石突を切り落とし、食べやすいよう小房にします。  
③小松菜は根元の泥を残さないようにきれいに洗い4cmの長さに切ります。  
④葱は、斜め切りに、生姜は5mmの薄い角切りにします。  
⑤大きめの鍋にお湯を沸かしておきます。

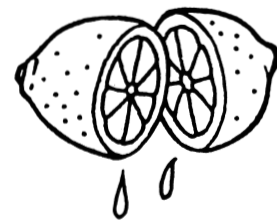
⑥中華鍋を熱し、油を入れ、肉を軽く炒め、⑤の葱と生姜を加えさらに炒め、塩とコショウを加え肉に下味をつけます。  
⑦つぎに⑥のお湯の中で小松菜、しめじをさつと湯がき、②の人参とともに⑦に入れて軽く炒めます。  
⑧さらにうどんを⑥の中で⑨さつと温め⑧に加えしよ

うゆで味を調え、皿に盛り、線海苔を飾りいただきます。  
\*野菜はさつと湯がいて熱々を炒めると油は少量で  
④ミニトマトはへたをとり  
①ブロッコリーは小房にわけ、たつぷりのお湯で茹でま  
す。  
②大根は皮をむき、2cm巾の薄い短冊に切り、水に晒してパリッとさせておきます。  
③レタスはきれいに洗い、手で一口大にちぎり、水に晒しておきます。  
④ミニトマトはへたをとり

きれいに洗い、半分に切りま  
す。  
①から④を器に盛り、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。  
フルーツゼリー \*ゼリーはまとめて10個分の作り方で  
す。10個分の分量は別表参照  
①りんごと柿は皮をむいて、4x5mmの角切りにする。  
②80℃のお湯を100cc用意し、その中にゼラチン

を振り入れて、よく混ぜて溶かす。  
③ボウルに分量の水を入れ、パルスイートを入れてよく混ぜて溶かす。  
④③の中に、②で溶かしたゼラチンを入れて混ぜる。  
⑤ゼラチンを溶かしたら、りんごと柿が入った器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。  
⑥プレーンヨーグルトに、パルスイートをよく混ぜ合わせて冷やしておく。  
⑦ゼリーが固まったら、ヨーグルトソースをかけ、ミニト

の葉を飾り、いただきます。  
\*市販のゼラチンは、取り扱いが簡単になりましたよ。甘味料は、砂糖ではなく、パルスイートやラカントなどエネルギーゼロのものにしましょう。



**本日の献立**

エネルギー 416kcal

献立名	材料名	分量 g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩
昼食	焼きうどん	茹でうどん	240	3.0						1
		豚もも脂身無し薄切	50		0.8					0
		酒	3							
		コショウ	少々							
		小松菜	70					*		
		人参	25					*		
		しめじ	30					*		
		葱	10					*		
		しょうが	2					*		
		サラダ油	5					0.5		
大根サラダ	大根サラダ	食塩	0.5							1
		しょうゆ	5							1
		線のり	0.5					*		
		大根	40					*		
		ブロッコリー	30					*		
		レタス	20					*		
		コーン缶	10					*		0
		プチトマト	10					*		
		ノンオイルドレッシング	10							1
		フルーツゼリー	フルーツゼリー	ゼラチン	0.7					
パルスイート	0.8									
りんご	5				0.03					
柿	5				0.03					
プレーンヨーグルト	15						0.1			
パルスイート	0.4									
合計	5.2単位	416kcal	3.0	0.1	0.8	0.1	0.5	0.7	0	2.6

フルーツゼリーヨーグルトソース

材料	10個分	
りんご	50g	ゼラチン 8g
柿	50g	80℃湯 100cc
		水 400cc
		パルスイート 8g
		プレーンヨーグルト 150g
		パルスイート 8g
		飾り用 ミント 10枚