

糖尿病献立表

糖尿病献立表
献立に添えて
管理栄養士
本多 由美子

あけましておめでとうございませう
年末年始は、生活のリズムがくずれやすく、さらに食べ過ぎ飲み過ぎなどが加わって、糖尿病のコントロールが悪くなりがちです。どきりとした方はいらつしやいませんか。
おせち料理は、いつもよりしつかりと味付けがされているので、糖分も塩分も多くなっていますので、食べる量には十分に注意しましょう。生野菜や茹で野菜もぜひ一緒に召し上がってください。

本日の実習献立

Table with columns: 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. Rows include categories like 昼食, 煮物, 果物 and various ingredients like ご飯, 豚肉, じゃがいも, etc.

【昼食】
ご飯
① ゴーヤチャンプル
② 豚肉は食べやすい大きさに切り、もやしは根をとり、卵はほぐしておきます。
③ 豆腐はおもりのせ、ペーパータオル等で水分をきり2x3cm角の大きさに切り、フライパンに油をしき炒めて火をとおきます。
④ 別のフライパンに油を強火で熱し、豚肉をほぐしながら炒め、こしょうで味付けをします。肉の色が変わったらゴーヤを加え、緑色が鮮やかになるまで炒めてもやしを加え炒めます。野菜に火が通ったら、先に炒めていた豆腐を加え軽く炒める。
⑤ 溶き卵を回し入れて、大きく2x3回かき混ぜたら火を止めます。\* ゴーヤを塩で揉みこむと苦味が少なくおいしくいただけます。
⑥ 貝柱はぬるま湯に入れて戻し、身はほぐしておきます。しらすは4cmに、こんにゃくは小さな短冊切りにして湯通ししておきます。里芋は輪切りにして塩茹でします。
⑦ 青味は茹でて細かく切ります。里芋は皮をむき、大きめに切ります。こんにゃくは手でたたき、やわらかくしてスプーンの先で一口大に切ります。しめじは、石づきを切り、小房に分けておきます。葱はななめに切ります。牛肉は食べやすい大きさに切ります。水から、こんにゃくと里芋を煮ます。アクが出るので、きちんと取り除きます。軟らかくなったら、砂糖、しょうゆ、酒を入れて味を調えます。牛肉、しめじを入れ煮込み、火が通ったら葱を入れてさっと煮ます。

\* 自分の指示カロリー(エネルギー)に合わせて食べましょう!



お浸し
果物
本多先生よりお知らせ
毎月、待合室に次回栄養指導日を掲示しております。コントロールの悪い方は、特に指導を受けて下さい。皆様にとって日々の食事を振り返って頂く良い機会ですので、是非ご参加される様お待ちしております。

芋煮
① 下処理
・ 里芋は皮をむき、大きめに切ります。
・ こんにゃくは手でたたき、やわらかくしてスプーンの先で一口大に切ります。
・ しめじは、石づきを切り、小房に分けておきます。
・ 葱はななめに切ります。
・ 牛肉は食べやすい大きさに切ります。
② 水から、こんにゃくと里芋を煮ます。アクが出るので、きちんと取り除きます。
③ 軟らかくなったら、砂糖、しょうゆ、酒を入れて味を調えます。
④ 牛肉、しめじを入れ煮込み、火が通ったら葱を入れてさっと煮ます。