

岡山県栄養士会医療協議会  
～食物繊維たっぷり 秋の糖尿病食～

《 献 立 ・ 材 料 (1人分) 》

①炊き込みごはん

米	34g
マンナンヒカリ	17g
人参	5g
干し椎茸	1g
ごぼう	10g
油揚げ	3g
しょうゆ	1g
本みりん	1g
食塩	0.2g
昆布	2g

作り方

- ① 米は洗って水切りする  
(マンナンヒカリは洗わない)
- ② 人参(細めの線)、ごぼう(さがき)、  
戻した干し椎茸(細めの線)、油揚げを切る
- ③ ①の米とマンナンヒカリを釜に入れ、炊きあがり量の水位まで水を加え、調味料分の水を引いて調味料を入れ、軽く混ぜ、②の具と昆布をいれて炊飯する

(エネルギー191kcal たんぱく質 4.4g 脂質 1.4g 炭水化物 39.7g 塩分 0.6g)

②鮭のちゃんちゃん焼き

鮭	60g
こしょう	少々
キャベツ	30g
もやし	20g
しめじ	15g
白ねぎ	5g
バター	3g
白味噌	10g
しょうゆ	1g
料理酒	3g
アルミホイル	1枚

作り方

- ① アルミホイルは、鮭が包める大きさに切る
- ② 鮭は洗い、水気をしぼり、こしょうを少々ふる
- ③ キャベツ(大きめの線)、白ねぎ(斜め線)に切り、もやしと一緒に洗い、水気をきっておく
- ④ フライパンにバターを熱し、③の野菜をいれやわらかくなるまで炒める
- ⑤ 白みそをしょうゆと料理酒でのばす
- ⑥ アルミホイルに④の野菜をのせ、その上に鮭をおき、⑤の調味料を鮭の上にぬり、ホイルで包み、フライパン(オーブン)で焼く

(エネルギー143kcal たんぱく質 15.7g 脂質 5.4g 炭水化物 7.5g 塩分 0.9g)

### ③小松菜の辛子和え

小松菜	70g
人参	5g
練り辛子	適量
だしわりしょうゆ	7g

#### 作り方

- ① 小松菜はよく洗い、2～3 cmにきる
- ② 人参は洗い皮をむき、細めの線にきる
- ③ 小松菜と人参をゆでて、しぼる
- ④ だしわりしょうゆであえて、出来上がり

(エネルギー18kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.3g 炭水化物 3.1g 塩分 0.6g)

### ④すまし汁

紅葉麩(生麩)	5g
えのき茸	10g
わかめ	0.5g
みつば	3g
ゆずの皮	少々
だし汁(昆布)	150cc
食塩	0.3g
しょうゆ(淡)	1.5g

#### 作り方

- ① わかめは水でもどしておく
- ② 生麩は6等分に切り、ゆでておく
- ③ えのきは洗い、2 cmぐらいにきる
- ④ みつばは洗い、1 cmぐらいにきり軽くゆでてしぼっておく
- ⑤ ゆずは皮をけずり、線切りにする
- ⑥ だし汁をつくりえのきを煮る  
食塩と淡口しょうゆで味をととのえる
- ⑦ 汁椀に、わかめ・生麩を入れる  
⑥の汁を注ぎいれ、みつばと柚子の皮をいれて出来上がり

(エネルギー19kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 炭水化物 3.9g 塩分 1.0g)



## ⑤抹茶白玉あんみつ

マービー粒あん 10g

A:白玉粉	10g
A:水	10cc
B:抹茶	0.3g
B:水	50cc
B:粉寒天	0.4g
C:水	10cc
C:パルスweet	1g



### 作り方

#### A<白玉団子>

- ① 白玉粉に水をなじませるように少しずつ加える
- ② 混ぜ合わせ、水がなじんだらしっかりと練る
- ③ ひとつにまとめた後、棒状に生地をのばす  
※耳たぶより少し固いぐらいが目安
- ④ 1人3コぐらいを目安に、ちぎって丸めて、中央おさえ楕円形にする
- ⑤ 沸騰したお湯に④を入れて団子がくっつかないようにまぜ団子が浮いてきたら、冷水につけて冷やしあげる

#### B<抹茶寒天>

- ① 少量の水と抹茶をまぜておく
- ② 粉寒天と分量の水を鍋にかけ、かき混ぜながら煮とかす
- ③ 火をとめて、①の抹茶をいれよくかき混ぜる
- ④ 型に流しいれ固め、サイコロ状にきる

#### C<シロップ>

- ① 水にパルスweetをいれて、煮とかし冷やす

A、Bを盛り付けCをかけて、粒あんを上盛る

(エネルギー77kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.1g 炭水化物 21.2g 塩分 0g)

## 本日のカロリー

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
炊き込みご飯	191	4.4	1.4	39.7	0.5
鮭のちゃんちゃん焼き	143	15.7	5.4	7.5	0.9
小松菜の辛子和え	18	1.4	0.3	3.1	0.6
すまし汁	19	1.3	0.1	3.9	1.0
(小計)	371	22.8	7.2	54.2	3.0
抹茶白玉あんみつ	77	1.6	0.1	21.2	0
(合計)	448	24.4	7.3	75.4	3.0