

メニュー

- ・ スパゲティミートソース
- ・ 野菜ときのこの卵スープ
- ・ 海藻サラダ
- ・ 果物 (キウイフルーツ)



材料 (1人分)

<スパゲティミートソース>

スパゲティ(乾)	...	60g
牛ミンチ	...	40g
玉ねぎ	...	30g
人参	...	10g
生姜	...	2g
ダイストマト缶	...	100g
(塩無添加)		
白ワイン	...	10ml
味噌	...	2g
サラダ油	...	2g

※スパゲティ(乾)60g は
ご飯 150g に相当

<野菜ときのこの卵スープ>

卵	...	25g
セロリ	...	30g
人参	...	20g
エリンギ	...	20g
ブイヨン	...	1g
水	...	150ml

<海藻サラダ>

乾燥海藻サラダ	...	3g
(水による戻し率 約9倍)		
レタス	...	15g
ノンオイルドレッシング	...	10g
(クリーミー)		

<果物>

キウイフルーツ	...	60g
---------	-----	-----

エネルギー	497kcal
炭水化物	66.7g
たんぱく質	20.6g
脂質	14.7g
塩分	2.2g
食物繊維	8.1g

<作り方>

スパゲティミートソース

- ① 玉ねぎ、人参、生姜はみじん切りにする。
- ② スパゲティを0.5%食塩水(湯1Lに対し、塩5g)で茹でる。
(※茹で時間はメーカーにより異なる為、袋の表示を参照)
- ③ 熱した鍋にサラダ油をひき①をよく炒め、牛ミンチを加えてさらに炒める。
肉に火が通ればダイストマト缶、白ワインを加え煮込み、味噌で味を調える。
- ④ 皿に②を盛り、③をかける。

ひとくちメモ

【パスタについて】

◎糖尿病食品交換表・1単位(80kcal)

スパゲッティ・マカロニ(乾)	20g	(※乾燥時のパスタは塩分含まず)
スパゲッティ・マカロニ(茹)	50g	
ご飯	50g	

◎パスタを茹でる時に塩を入れる目的

- ①パスタにコシを出す
- ②パスタに下味をつけソースとからめた時に水っぽくならない様にする

◎パスタ100gを茹でる場合、湯1Lに対し塩0.5~1.5%

下茹でによる吸塩率：スパゲティ(乾)100g ⇒ 塩1g

◎合併症予防(網膜症・腎症・神経障害)のために塩分を控える事が大切

- ポイント1：湯1Lに対し、塩0.5%にしましょう
- ポイント2：ソースも薄味を心掛けましょう

◎今回のスパゲティミートソース(塩分0.9g)

下茹でによる吸塩率：スパゲティ(乾)60g ⇒ 塩0.6g
ミートソース(味噌使用により風味をプラス) ⇒ 塩分0.3g