

# おすすめレシピ

～ 2018年8月 糖尿病教室より～

## メニュー

- 夏野菜のチーズ焼き
- トマトとアスパラガスのサラダ
- そうめん南瓜
- 夏野菜の汁物
- 果物（ぶどう）
- ご飯（150g）



## 材料（1人分）

### <夏野菜のチーズ焼き>

茄子	...	30g
ズッキーニ	...	30g
エリンギ	...	30g
メルルーサ	...	40g
むき海老	...	20g
味噌	...	5g
みりん	...	10g
人工甘味料 (マービー)	...	2g
パセリ(乾)	...	0.1g
モッツアレラチーズ	...	15g
胡椒	...	適宜

### <トマトとアスパラガスのサラダ>

トマト	...	100g
アスパラガス(1本)	...	20g
玉葱	...	10g

### <そうめん南瓜>

そうめん南瓜	...	70g
みりん	...	2g
醤油(濃)	...	2g
だし汁	...	30g
みょうが	...	5g
ねぎ	...	1g
生姜	...	5g

### <夏野菜の汁物>

キャベツ	...	10g
人参	...	5g
玉葱	...	20g
セロリ	...	10g
ズッキーニ	...	10g
茄子	...	10g
生椎茸	...	5g
ブイヨン	...	1g
中華だし	...	1g
オクラ(1本)	...	10g
胡椒	...	0.1g
水	...	150g

### <果物>

ぶどう	...	70g
-----	-----	-----

エネルギー	515Kcal
炭水化物	96.1g
たんぱく質	23.1g
脂質	4.7g
塩分	2.1g
食物繊維	7.9g

## <作り方>

### 夏野菜のチーズ焼き

- ① 茄子、ズッキーニ、エリンギは 5-7mm の輪切り、メルルーサー口大（1cm 厚さ）に切る。むき海老は洗って水気を切る。
- ② 味噌、味醂、人工甘味料（マービー）を合わせる。
- ③ ①を器に並べ、②を全体に塗るようにかける。モッツアレラチーズをちらす。
- ④ レンジ（600w 約 6分）加熱し、オーブン（約 200℃4分）で焼く。  
（レンジ+グリル調理も可）仕上げにパセリ（乾燥）を添える。（好みで胡椒をかける）

### トマトとアスパラガスのサラダ

- ① トマトはくし形に切る。
- ② アスパラガスは 3-4cm に切り、茹でる。
- ③ 玉葱はみじん切りにする。
- ④ 器に①②を盛り付け、③を添える。

### そうめん南瓜

- ① そうめん南瓜は皮をむき、等分に切り分け茹でる。糸状にほぐして水切りする。
- ② 薬味を用意する（みょうがは千切り、生姜はすりおろす、ねぎは小口切り）。
- ③ 鍋にだし汁を温め、みりん、醤油（濃口）で調味する。
- ④ ①を器に盛り、③の浸し汁で和えて冷ます。②の薬味を添える。

### 夏野菜の汁物

- ① キャベツ、人参は縦切り、玉葱、椎茸、セロリは薄切り、茄子、ズッキーニはイチョウ切りにする。
- ② オクラは茹でる。小口切りにする。
- ③ 鍋に水、ブイヨン、中華だし、①を加えて軟らかくなるまで煮る。胡椒で調味する。器に盛り付け、②のオクラを添える。

## ひとくちメモ

**水分**（目的：血栓を防ぎ、老廃物の排泄を促す）

「飲めるといいな」 **タイミング**（薬は水、食事はお茶が望ましい）

起床～朝食迄	} それぞれに各1杯 (150～200ml) + α
朝食・昼食・夕食	
入浴前または後	

（但し、主治医より水分制限ある場合は、医師指示を優先します。）

**浮腫ある場合は早めに受診しましょう**