

おすすめレシピ

～ 2018年9月 糖尿病教室より ～

<作り方>

鮭の焼きマリネ

- ① 鮭は3-4 cm切身にして塩、胡椒をする。オーブン 200°C5~7分焼く。
- ② 調味酢を作る。(酢・醤油・ノンオイルドレッシング・フルチドレッシングを合わせる)
- ③ ①を②に漬け込む。
- ④ レタス、青ピーマン、人参は3-4 cm千切り、玉葱は薄切りにする。
青ピーマン、人参、玉葱は湯通ししてしんなりさせる(レンジ加熱でも可)。
③の調味酢で和える。
- ⑤ 器に④の野菜、③の鮭を盛り付ける。残っている調味酢を添える。
(パセリで彩る)

おかひじき胡麻和え

- ① おかひじきは洗って、3-4 cm長さに切る。色よく茹でる。
- ② 胡麻は煎って播る。
- ③ ①のおかひじき、②の煎り胡麻、醤油(濃口)で和える

トマトとオクラのサラダ

- ① トマトは一口大に切る。
- ② オクラは茹でて、小口切りにする。オクラをかつお節と出し汁で和える。
- ③ 器に①のトマトを盛り付け、②のオクラを添える。

もずくの汁物

- ① もずくは水でもどす。茹でる。水晒しにして水切りする。
- ② えのき茸は3cm長さに切る。椎茸は薄切りにする。
- ③ 三つ葉は茎と葉を分ける。茎は3cm長さに切る。葉、茎ともに色よく茹でる。
- ④ 鍋に水、ブイヨン、中華だしを入れて温め、①もずく、②えのき茸、椎茸を加えて加熱する。胡椒で調味する。器に盛り付け、③の三つ葉を添える。

メニュー

- ・ 鮭の焼マリネ
- ・ おかひじき胡麻和え
- ・ トマトとオクラのサラダ
- ・ もずくの汁物
- ・ 果物(梨)
- ・ ご飯(150g)



材料(1人分)

<鮭の焼きマリネ>

鮭	...	60g
塩	...	0.2g
胡椒	...	0.1g
レタス	...	20g
玉葱	...	20g
青ピーマン	...	10g
人参	...	5g
パセリ(乾)	...	0.1g
酢	...	5g
醤油(濃)	...	2g
ノンオイルドレッシング	...	5g
フルチドレッシング	...	5g

<もずくの汁物>

もずく(乾)	...	1.5g
えのき茸	...	20g
三つ葉	...	2g
生椎茸	...	5g
ブイヨン	...	1g
中華だし	...	1g
胡椒	...	0.1g (適宜)
水	...	150g

<果物>

梨	...	100g
---	-----	------

<おかひじきの胡麻和え>

おかひじき	...	50g
胡麻	...	2g
醤油(濃)	...	2g

<トマトとオクラのサラダ>

トマト	...	100g
オクラ(2本)	...	20g
かつお節	...	1g
だし汁	...	5g

エネルギー	474Kal
炭水化物	81.2g
たんぱく質	22.8g
脂質	6.8g
塩分	2.1g
食物繊維	7.9g

ひとくちメモ

初診時の食事指導のポイント

1. 腹八分目とする。
2. 食品の種類はできるだけ多くする。
3. 脂質は控えめに。
4. 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)を摂る。
5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
6. ゆっくりよくかんで食べる。
7. 単純糖質を多く含む食品の間食を避ける。

(引用: 日本糖尿病学会編・著 2018-2019 糖尿病治療ガイド)