

糖尿病が気になる方へ

～旬の芋を焼いて調理をしてみましょう～

社会保険久留米第一病院
栄 養 課
2013. 10

- 【主食】** ごはん
【主菜】 里芋と山芋のステーキきのこソース
【副菜】 鮭のチーズ焼き キャベツの即席漬け



熱量：おかず 248 キロカロリー
塩分：2.2 g

里芋と山芋のステーキ きのこソース (数量 g)

山芋 30/ 里芋 40/ 椎茸・えのき・まいたけ 70
生姜 2/ 水菜 5/ しょう油 5/ 片栗粉 少々 (水に溶く) / だし汁 30cc/ サラダ油 5

- ①里芋と山芋は皮をむき、幅 1cm の輪切りにする。フライパンに油をひき、山芋と里芋を入れ 5～7 分焼きつけする。
- ②椎茸は 5mm 幅、まいたけは小房に分け、えのきは 2cm に切る。生姜はおろしておく。
- ③②で切ったきのこを鍋に入れ、しょう油・みりん・卸した生姜・だし汁で味をつけ、水溶きした片栗粉でとろみをつける。
- ④焼いた里芋と山芋を並べ、きのこソースをかける。3cm に切った水菜を飾る。

鮭のチーズ焼き (数量 g)

鮭 60/ 塩 0.3/ 酒・こしょう 少々 / チーズ 10
マヨネーズ 3/ ヨーグルト 3/ コーン 5/ ほうれん
そう 30/ 人参 30/ バター 2/ 砂糖 1/ パセリ

- ①鮭は塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ②ボウルにチーズとマヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ合わせておく。
- ③天板にクッキングシートを敷き、①の鮭をのせ 240℃ のオーブンで 6 分ほど焼く。②をのせ再度 2 分ほど焼く。
- ③人参は皮をむき 5mm の厚さに切る。鍋に砂糖とバター、人参がかぶるくらいの水を入れ、中火にかけ煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ほうれんそうとコーンはバターでサッと炒め、こしょうをふる。
- ⑤皿に鮭をのせ、パセリを散らし付け合わせの野菜を添える。

キャベツの即席漬け (数量 g)

キャベツ 40/ 人参 5/ きゅうり 30
かぼす果汁 (1～1/2 個) / 塩 0.3/ 薄口しょう油 3

- ①野菜は食べやすい大きさにカットし、ボウルに入れ塩をし、しばらくおく。
- ②水気を絞り、薄口しょう油・かぼすの果汁と和える。



食事のポイント

- *まいたけはカルシウムの吸収を高めて骨や歯の形成をサポートするビタミンDが豊富で、便秘改善に効果のある不溶性食物繊維も多く含まれています。またエネルギーの代謝を助けて血行を促進する働きのあるナイアシンも多めです。きのこ類に含まれる「エルゴステロール」は日光に当てるとビタミンDに変わります。また、里芋に含まれる「βグルカン」は免疫力を高める作用があるとされます。
- *鮭の身の赤い色は、天然色素(カロテノイド)の一種、アスタキサンチンによるもので、この色素には体の中で有害な活性酸素を除去する働きがあります。抗酸化力のあるビタミンEも含まれ、生活習慣病予防にお勧めな魚です。