

糖尿病が気になる方へ

【主食】 ごはん
【主菜】 サバの味噌煮
【副菜】 おろし和え 冬瓜のスープ煮



社会保険久留米第一病院
栄 養 課
2013. 9



熱量：おかず 298 キロカロリーー
塩分：2.4 g

おろし和え (数量 g)

大根 40/ オクラ 20/ さつまいも 20
乾燥わかめ 1/ 薄口醤油 3/ レモン果汁 少々
揚げ油 2

①大根は皮をむき、おろしたら大根の水分を少しきる。
オクラはよく洗い、塩をひとつまみ入れた熱湯でサッと
茹で上げ、薄切りにしておく。わかめは水に戻し、よく
絞る。さつまいもはよく洗い、薄めの一口大に切り、揚
げ油で素揚げする。

②ボウルで①の野菜を和え、調味料で味を調える。

冬瓜のスープ煮 (数量 g)

冬瓜 70/ とうもろこし 5/ ピーマン (赤・緑) 5
薄口醤油 3/ 水 140/ 塩 0.3/ コンソメ 0.5
オリーブ油 2/ ガラスープ 0.3/ 生姜みじん切り
少々

①冬瓜は皮をむき、種とワタを取り除き 1～2cm角に
切る。ピーマンは角切りにする。

②冬瓜と水を鍋に加え、10～15分弱火で煮る。

③冬瓜が煮えたら調味料を加え、ひと煮する。

④フライパンに油を入れ生姜、茹でたとうもろこし、切っ
たピーマンをサッと炒める。

⑤ ③のスープを器に入れ、食べる直前に④の具材を盛り
付ける。

サバの味噌煮 (数量 g)

サバ切り身 60/ 生姜 4/ 酒 10/ だし汁 50
味噌 6/ 砂糖 3/ 酢 6

【付け合わせ】 ごぼう 20/ れんこん 30

①サバは180度で熱したオーブンで3分ほど焼く。
生姜は皮をむき細切りに切る。(皮は取っておく。)
ごぼうは皮をむき、ななめ切りにし水に数分さらして
おく。

②れんこんは皮をむいて半月に切ってオーブン 180
度で5分焼き、仕上げに塩をふる。

③鍋に酒を入れわかし、だし汁・砂糖を加える。①の
サバを皮を上に入れ、ごぼう・生姜の皮を鍋に入れ煮
る。再び沸騰したら中火で煮る。

④火が通ったら煮汁を少し取り赤味噌を伸ばし加え、
弱火にし酢を加える。煮汁がトロリとなるまで煮る。

⑤器にサバとごぼうを盛り付け、煮汁をかけ生姜を魚
の上に盛り付ける。最後に焼いたれんこんを添える。



食事のポイント

*サバの味噌煮は、少量の酢を使うことで酸味を
感じずに味をまとめる効果があり、少ない塩分でも
まとまった味付けに仕上がります。また、焼くことで
臭みを取り、型崩れを防ぎ見た目もよく仕上がります。

*冬瓜は、95%以上が水分で低カロリーの食材です
のでダイエットにも向いています。利尿効果があり、ビ
タミンCが豊富ですので風邪の予防にも効果があります。