

糖尿病が気になる方へ

【主菜】 鶏の南蛮漬け 【主食】 ごはん
【副菜】 ひじきの炒り煮 夏野菜の盛り合わせ ゴーヤの生姜風味

社会保険久留米第一病院
栄 養 課
2013. 7

鶏の南蛮漬け (数量 g)



鶏もも身 60/ こしょう、酒 少々 / 小麦粉、片栗粉 少々 / 揚げ油 5/ たまねぎ 40/ 人参 5/ パプリカ 5/ 貝割れ大根 5/ 生姜 2
(調味液) 薄口しょうゆ 10/ 酢 30/ だし汁 20
酒 4/ 低甘味料(マービー) 10

①鶏もも肉はこしょうと酒をふり、10分ほどおく。
鶏肉に小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶし、余分についた粉はできるだけ落とし170℃の油で揚げる。
②たまねぎは薄切り、人参・パプリカは細切りにし、貝割れ大根は根から外しておく。生姜は粗みじんに切る。調味液は甘味料が溶ける程度に鍋で温め、貝割れ大根以外の野菜を混ぜ合わせたボウルに入れる。揚げた鶏肉を熱いうちに入れ、30分ほど漬けこむ。(冷たく頂くときは冷蔵庫で1時間ほど冷やす)



熱量：221 キロカロリー (副食のみ)
塩分：2.5g

ひじきの炒り煮 (数量 g)

ひじき(乾燥) 5/ 人参 5/ れんこん 20/ 油揚げ 5
しょうゆ 3/ 砂糖 0.5/ みりん 1/ サラダ油 1/ 酒 0.5/ だし汁 30~50cc

①ひじきは水に戻し、水気を切る。人参・れんこんは皮をむき、イチヨウ切りにする。
②鍋に油を熱し、ひじきを炒める。人参・れんこん・油揚げを加えよく炒める。しょうゆ以外の調味料を加えひと煮し、しょうゆを入れる。中火で水分がなくなるまで10分ほど炒める。

夏野菜の盛り合わせ (数量 g)

とうもろこし 40/ オクラ 20/ トマト 20/ レタス 5/ ノンオイルドレッシング 1パック

①とうもろこしは茹でて切り分ける。オクラは塩(分量外)で板ずりし、鍋に湯を沸かしサッと茹であげる。
②ひとくち大に切ったトマトとレタス、①の野菜を器へ盛り付ける。

ゴーヤの生姜風味 (数量 g)

ゴーヤ 30/ 生姜 5/ 鶏ガラスープ 0.5/ 酒 5
塩 0.2/ ごま油 1

①ゴーヤはたて半分に切り、種とワタを取り、薄切りにする。塩少々(分量外)をふって塩もみし、水洗いをして水気を切る。
②生姜は太めにせん切りしておく。
③フライパンにごま油と生姜を入れ、炒め香りが出てきたらゴーヤを加え炒める。鶏ガラスープと酒を加え水分がなくなるまで炒め、仕上げに塩で味を調える。



食事のポイント

*酸味は味覚や嗅覚を刺激、唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる作用があります。低エネルギーの甘味料を砂糖の代わりに使うことで、体内でのインスリン分泌をおさえる効果がありますので砂糖の半分のカロリーで血糖値への影響も少なく、甘酢の料理を楽しめます。

*ゴーヤの苦味成分はモルデシンと呼ばれ、食欲増進と血糖値を下げる効果が期待されています。ビタミンCが多く含まれており、油を使うとビタミンの流出も防げます。