

# 糖尿病が気になる方へ

～主食、主菜、副菜と食事バランスを確認し食べましょう～

社会保険久留米第一病院  
栄 養 課  
2014. 1

- 【主菜】 さばのカレームニエル  
【副菜】 れんこんの梅酢あえ 鶏肉と大根の煮物  
【主食】 ごはん

## さばのカレームニエル (数量 g)

さば (三枚おろし) 60/ 塩 0.4/ こしょう 少々  
酒 少々/ カレー粉・小麦粉 少々/ バター 4  
ブロッコリー 30/ トマト 10/ ジャがいも 30

- ①さばはこしょう、酒、塩 (0.3g) をふり 10 分ほどおく。その後、小麦粉とカレー粉をよくふるったものを魚にはたく。※粉をたくさん付けすぎないようにする。
- ②ブロッコリーは房からはずし、熱湯でサッと茹であげる。ジャがいもは皮をむいて一口大に切り茹でし、煮えたらお湯をきり、塩 (0.1g)、バター (3g) を加え粉ふきいもにする。
- ③テフロンのフライパンにバター (1g) を入れ焦げないように中火で①の魚を焼く。こんがり焼けたら裏返し、両面焼けたら取り出す。
- ④器に②と③、トマトを添える。好みでパセリ、レモンを添える。



熱量：おかず 282 キロカロリー  
塩分：2.0g



## れんこんの梅酢あえ (数量 g)

れんこん 30/ しめじ 15/ にんじん 3/ かいわれ  
大根 少々/ 梅干し 0.5 個～1 個/ 薄口しょうゆ 2  
酢 5/ 砂糖 1

- ①れんこんは皮をむき薄切りの銀杏切りにする。しめじは、いしずきからはずし 7～8 分トースターで焼く。にんじんは細く線切りにし、サッと茹であげる。かいわれ大根は根からはずしておく。
- ②熱湯でサッとれんこんを茹であげ、ボウルに種からはずした梅の果肉と調味料をあわせ、切った野菜とれんこんとあえる。

## 鶏肉と大根の煮物 (数量 g)

大根 80/ にんじん 20/ 春菊 7/ 鶏肉 20/ しょうゆ  
4/ 砂糖 1/ だし汁・生姜 少々/ サラダ油 1

- ①大根とにんじんは乱切り、鶏肉は一口大に、春菊は小口に切り茹であげておく。
- ②鍋にサラダ油を入れ、生姜と鶏肉を焦がさないように炒め、大根とにんじんを入れ、油とよくなじませる。だし汁をヒタヒタになるくらいに加え、砂糖を入れ中火で煮る。途中、大根が煮えたら、しょうゆを加える。



## 食事のポイント

\*さばの脂質には不飽和脂肪酸とよばれる EPA (エイコサペンタエン酸) と DHA (ドコサヘキサエン酸) がとても多く含まれています。この両成分には、血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、血液を流れやすくすると共に血栓や動脈硬化が原因の脳梗塞や心筋梗塞を予防します。

\*れんこんの主成分は、でんぷんで体内で身体を温めるエネルギーとなり、ビタミン C や野菜にはあまり含まれていないビタミン B12 を含んでいます。鉄分の吸収を助ける働きをします。この他にも造血ビタミンと呼ばれるビタミン B6 も含まれているので、貧血の予防が期待できます。