

糖尿病が気になる方へ

【主菜】 白身魚のオレンジソース
【副菜】 かぶと水菜のサラダ れんこんとひき肉の炒め煮カレー風味
【主食】 ごはん

社会保険久留米第一病院
栄 養 課
2014. 2

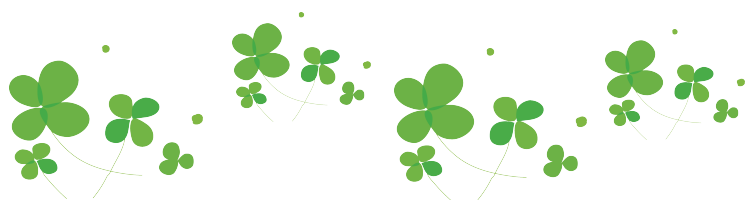
白身魚のオレンジソース (数量 g/1人分)

白身魚 60/ 胡椒・酒 少々/ トマト 30
たまねぎ 20/ しめじ 20/ トマトケチャップ 6
塩 0.3/ コンソメ 0.3/ ブロccoli 30

- ①魚は胡椒と酒をふり、200℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ②トマトは1cm角、オレンジは皮をむき1cm角、たまねぎは5mm角、しめじは房をはずし1cmに切る。ブロッコリーは房からはずし鍋に湯を沸かしひとつまみの塩を入れ茹であげる。
- ③鍋にバターを溶かし、たまねぎ、しめじを焦げ付かないよう中火でよく炒める。トマトを加え弱火で蒸し煮し、オレンジを加えひと煮立ちさせ味を調える。
- ④③を鍋に敷き、①の魚と②で茹でたブロッコリーをのせ、魚にパセリを飾る。



熱量：おかず 302 キロカロリー
塩分：2.2g



かぶと水菜のサラダ (数量 g)

かぶ 30/ 水菜 10/ りんご 10/ ゆず皮・ゆず果汁・ノンオイルドレッシング

- ①かぶは薄いイチョウ切り、りんごはイチョウ切り、水菜は3cmの長さに切り、それぞれ水にさらす。
- ②ゆずは皮をせん切りにし、果汁をしぼる。
- ③①の水気をよくきり、ゆず果汁とゆず皮を加えて和え、市販のノンオイルドレッシングをかける。

れんこんとひき肉の炒め煮 カレー風味 (数量 g)

れんこん 60/ ごぼう 20/ 鶏ひき肉 20/ 赤ピーマン 20/ 酒・生姜 少々/ サラダ油 2/ カレー粉 少々
うす口しょうゆ 3/ 水 50～60cc

- ①れんこんは皮をむいて縦4つに切り、ひとくち大の乱切りにし、水に4～5分さらし水気をきる。ごぼうは皮をむき、乱切りにする。
- ②ピーマンは種を取り、ひとくち大に切る。
- ③鍋に油を熱し、ひき肉、酒、生姜を入れ炒める。ポロポロになったらカレー粉を振り入れる。
- ④①と水を加え、ひと混ぜし中火で12～13分煮る。仕上げにうす口しょうゆを入れひと煮する。
あれば彩りに小ネギを飾る。



食事のポイント

*白身魚のソースにオレンジを加えることで、自然な甘さと酸味を利用できます。カリウムが多く含まれているトマト、ブロッコリー、オレンジなどの野菜を組み合わせ、むくみや血圧上昇を抑える効果も期待できます。

*れんこんの主な栄養分は糖質（デンプン）で、体内でエネルギーとなり体を温めます。ビタミンCが多く含まれており、疲労回復や風邪の予防等の効果が期待できます。ビタミンCは熱に弱いのですが、デンプンが多いため加熱しても相当量のビタミンCが残ります。また、カリウムや鉄、銅、亜鉛の他、野菜に含まれることが少ないビタミンB12を含み、鉄分の吸収を助ける働きをします。