

糖尿病が気になる方へ

JCHO 久留米総合病院
栄養管理室
2014. 6

【主菜】 きのことカレー
【主食】 ごはん

【副菜】 温野菜のサラダ



熱量：おかず 264 キロカロリー
塩分：2.3 g

きのことカレー (数量 g/1人分)

牛ミンチ 40/ 胡椒・料理酒 少々/ 大根 30
たまねぎ 20/ きのこと 30/ ピーマン 10
きざみ生姜 少々/ 炒め油 2

★カレールー★

カレールー 9/ たまねぎ 50~80g/ トマト
ピューレ 15~20g/ カレー粉・塩・胡椒 少々
インスタントコーヒー 少々

- ①牛ミンチに胡椒と酒をふり、しばらく置く。
- ②大根は皮をむき一口大に切る。きのはいしづきをはずし、一口大に切る。ピーマンは種をはずし、1cm角に切る。たまねぎは皮をむき一口大に切る。
- ③鍋に油をひき、牛ミンチをよく炒め、たまねぎと生姜を加え炒める。きのこと、大根を加え炒める。
- ④カレールーはあらかじめ、たまねぎをミキサーにかけ水の代わりに使用する。
- ⑤③に④とトマトピューレを加え野菜が煮えたことを確認し、カレールーを溶かし入れ、塩・胡椒・カレー粉で味付けを調べ、色に深みが出るようにインスタントコーヒーを少量加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ごはんを計量し、皿に盛り付けカレールーを注ぐ。

温野菜サラダ (数量 g)

ごぼう 30/ カリフラワー 30/ 乾燥わかめ 1
にんじん 5/ ゆでたまご 1/2 / プチトマト 1個
コンソメ 0.5/ 水・パセリ 少々/ 淡口しょうゆ 3
レモン汁 3

- ①ごぼうは皮をむき、2~3cmに切る。鍋に浸るくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮、コンソメで味を調える。仕上げにきざみパセリをまぶす。
- ②カリフラワーは子房からはずし、熱湯でサッとゆで上げる。わかめは水で戻し、にんじんは細く線切にする。
- ③ボウルに調味料を加え、にんじんをサッと浸し、カリフラワーとわかめを加え和える。
- ④皿に③と①、ゆでたまごとプチトマトを盛り合わせる。

果物 (オレンジ 1/6 個)



食事のポイント

- *市販のカレールーを一般的に使われる量の半分にし、脂質の量を抑えましょう。つい多く食べがちなごはんの量も確認し、じゃがいもなど炭水化物の多い野菜をはずすことで自宅でも満足感のあるカレーが楽しめます。カレールーを減らした分は、水の代わりにミキサーにかけたたまねぎやトマトピューレを使用することで、味に深みを出します。
- *カレー粉の成分のクルクミンには生体の酸化を防ぐ効果があり、動脈硬化や老化防止などに効果があるといわれています。たまねぎをきざみ、加熱したことで硫化プロピルが変性し、トリスルフィド/セパエンとなり、コレステロールや中性脂肪を減らします。また、血糖値を正常に抑える効果が期待できます。
- *カレーライスの際は早食いになりやすいので、副菜の野菜を歯ごたえを残し大きく切ることで咀嚼(そしゃく)の回数を増やすなど、食べる工夫も取り入れてみましょう。