

糖尿病が気になる方へ

～お腹に満足！おかずになるサラダ～

JCHO 久留米総合病院
栄養管理室
2014. 7

【主菜】 蒸し鶏のサラダ
【主食】 しょうがごはん

【副菜】 じゃが芋のスープ

蒸し鶏のサラダ (数量 g/1人分)

鶏もも身 (皮なし) 60/ 白ワイン又は酒 5
ゆで卵 25/ なす 60/ オクラ 30/ パプリカ 5
サニーレタス 5/ トマト 20/ しめじ 20
シソなど香味野菜 少々
★オリーブオイル 2/ ねりごま 3/ 味噌 5
淡口醤油 2/ 醤油 1/ 砂糖 2/ 酢 5
だし汁 10cc

①鶏肉をフライパンに入れ酒をふり、肉の厚みの半分までの水 (分量外) を注ぐ。蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にして5~6分蒸し煮にする。蒸しあがったら、粗熱が取れるまで冷まし、皮を取り除き、身をほぐしておく。

②なすはヘタを除き皮を縞状にむき、耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジ (600w) で3分ほど加熱し、2~3cmの輪切りにする。オクラはよく洗いヘタを取り、塩少々 (分量外) で板ずりし、熱湯で1~2分茹であげる。パプリカはヘタと種を取り除き、薄い千切りにする。レタスはよく洗い、一口大に切りパプリカと合わせ水にさらす。トマトは一口大に、しめじは小房をはずし、天板にオーブンシートを敷き、しめじを並べ、トースターで5分ほど焼き、冷ます。ゆで卵はスライスする。

③★の調味料をよく混ぜ合わせる。①・②と刻んだ香味野菜を皿に盛り、食べる直前に調味料をかける。



熱量：おかず 282 キロカロリー
塩分：2.6 g



じゃが芋のスープ (数量 g/1人分)

じゃが芋 50/ たまねぎ 20/ 牛乳 50/ コンソメ 2
粉寒天 2/ 胡椒 少々/ 水 150cc/ パセリ 少々

- ①水を鍋に入れ、皮をむき小さく薄切りにしたじゃが芋と2cmほどの薄切りにしたたまねぎを入れ、弱火で煮る。
- ②野菜が煮えたら、鍋から具材のみ取り出しミキサーにかけ、鍋に戻す。粉寒天を加え、混ぜながらさらに2分煮る。
- ③コンソメと牛乳を加え、胡椒を加え味を調える。
- ④器に盛り、パセリを飾る。

しょうがごはん (数量 g/1人分)

ごはん/青シソ 1/ しょうが 0.5/ 梅干 1/2 個
いりごま 0.5

- ①シソ、しょうがはよく洗い、細かくみじん切りする。
- ②梅は果肉を刻む。
- ③温かいごはん①・②とごまを混ぜ合わせる。



食事のポイント

- *鶏肉は良質なたんぱく質を多く含み、ビタミンAも豊富です。もも身は皮を取って使うことで、エネルギーダウンにつながります。
- *じゃが芋のスープに入る寒天は、食物繊維が水分を吸収し膨らみ、胃に長く留まるため満腹感が持続します。牛乳を加えることで、乳脂肪がコクを出し、アミノ酸が旨みとなり、少ない塩分でも美味しくいただけます。牛乳、寒天どちらも血糖をゆるやかに上げる効果も期待できる食材です。