

糖尿病が気になる方へ

【主菜】 鶏と椎茸のつくね
【主食】 うめしそごはん

【副菜】 りんごのおろし和え
かぼちゃの煮つけ

JCHO 久留米総合病院
栄養管理室
2014. 11



熱量：おかず 237 キロカロリー
塩分：2.0g

鶏と椎茸のつくね (数量 g/1人分)

鶏ミンチ 40/ 酒 1/ 生姜汁 少々/ 胡椒 少々
椎茸 60/ レモン 1/8/ 油 1
ウスターソース 5

- ①椎茸は薄切りに、レモンはくし形に切る。
- ②ミンチと酒、生姜、胡椒を粘りが出るまでよく混ぜ、椎茸を加え、小判に形を整える。
- ③フライパンを熱し、油をひき両面を焼き、水を30ccほど加え蒸し焼きにする。
- ④皿に③とレモンを盛り付け、ソースをかける。

うめしそごはん (数量 g/1人分)

ごはん/うめぼし 3/ 青シソ 1枚
好みでごま・生姜など

- ①うめぼしは粗めに刻む。青シソは縦半分に切り、千切りにする。
- ②炊きあがったごはんに①を混ぜる。

りんごのおろし和え (数量 g/1人分)

大根 50/ りんご 10/ きゅうり 30/ サラダ菜 5
淡口醤油 2/ 塩 少々

- ①りんごはイチヨウ切りにし、水にさらす。大根は皮をむきすりおろし、軽く水気をきる。サラダ菜は一口大に切り、水にさらす。きゅうりは小口切りにし、塩もみし、絞る。
- ②調味料と大根おろしをあわせ、りんごときゅうりを和え器にサラダ菜を敷き、盛る。

かぼちゃの煮つけ (数量 g/1人分)

かぼちゃ 50/ 長ねぎ 20/ 生姜 少々/ 醤油 3
砂糖 1/ 油 1/ だし汁 30~50cc

- ①かぼちゃは一口大に切る。長ねぎは小口切り、生姜は薄切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ねぎと生姜を炒め香りを出し、かぼちゃを炒める。
全体に油がまわったところでだしを浸るくらい加え、砂糖を入れ、やわらかくなるまで中火で煮る。
- ③かぼちゃが煮えたら、しょうゆを加えひと煮する。



食事のポイント

*秋の食材の椎茸は低カロリーで栄養価の高い食品のひとつです。食物繊維を多く含み、ビタミンB群やエルゴステン（日光や紫外線にあるとビタミンDに変化）が豊富です。旨味の素となるアミノ酸の一種のグルタミン酸は新陳代謝を促進し老化防止に力を発揮します。鶏肉と組み合わせることで旨味を増し、少ない塩分でもおいしく頂けます。また、エリタデニンというアミノ酸は血液中の過剰なコレステロールを排泄する働きがあります。免疫機能を強化する成分も多く含み、栄養価の高い食品です。