

糖尿病が気になる方へ

【主菜】 山芋ソースのグラタン
【主食】 パン

【副菜】 新玉ねぎのレモン和え
春キャベツのスープ

JCHO 久留米総合病院
栄養管理室
2015. 4



熱量：おかず 215 キロカロリー
塩分：2.5 g

山芋ソースのグラタン (数量 g/1 人分)

山芋 100/豆腐 100/玉葱 20/じゃが芋 20
チーズ 12/ブロッコリー 20/パプリカ 10
むき海老 30/ソース (塩 0.3/コンソメ 0.3)
塩 0.2/コンソメ 0.5/胡椒、酒 少々
マーガリン 1/オリーブオイル 1
こしょう 少々/刻みパセリ 少々

<グラタンソース>

山芋→よく洗い、皮をむき 2.3cm の大きさに切る。

豆腐→水切りをする。

①むき海老は (分量外) 酒をふり、熱湯にくぐらせる。

②じゃが芋は皮をむき薄い銀杏切りにする。

ブロッコリーは房から外し、塩をひとつまみ入れた熱湯で茹であげる。

パプリカは半分に切り種を取り、2cm の薄切りにする。

③熱したフライパンに油をひき海老と野菜を炒める。

④ソースの山芋と豆腐はミキサーに入れかける。

⑤鍋に入れ弱火にかけとろみがつくまで加熱し、調味料を加える。

⑥耐熱皿にマーガリンを塗り、③を入れ、上からソースをかける。チーズをのせオーブントースターで耐熱皿にマーガリンを塗り、茹でた野菜とたまごを並べ、グラタンソースをかけ、5分～6分焼く。焼けたら仕上げにパセリを飾る。



新玉ねぎのレモン和え (数量 g/1 人分)

新たまねぎ 50/貝割れ 5/塩 0.2/砂糖 0.5
こしょう 少々/オリーブオイル 1/レモン 5

- ①たまねぎは皮をむいて縦半分に切り、スライサーで繊維を切る方向でうすくスライスする。
貝割れは根元を落とし、長さ半分にする。
- ②ボウルにレモン汁と砂糖、塩、こしょう、油をいれ混ぜ合わせ、①を入れてあえる。器に盛り、切ったレモンの薄切りがあれば飾る。

春キャベツのスープ (数量 g/1 人分)

キャベツ 30/人参 10/春菊 10/ベーコン 5
塩 0.3/チキンコンソメ 1/薄口醤油 1/料理酒 1
水 120 c c

- ①2cm 角に切ったキャベツ、薄いイチョウ切りの人参を鍋にいれ水を加え煮る。
- ②火が通ったら細切りにしたベーコンを入れ、調味料を加え、茹でた春菊を 1cm に切り、味を調べ、器に盛り付ける。

食事のポイント

*山芋の特有のぬめりの食物繊維、多糖類のガラクトマンナンは胃の粘膜や腸の動きを活発にし、血糖値や血中のコレステロールを抑える働きがあります。

山芋と豆腐をクリームソースとして代用することで、小麦粉とバター牛乳で作るものよりカロリー、脂肪を抑え、食物繊維をとることができ、低カロリーで満腹感が出ます。

*春に旬を迎える野菜とは、冬の間土のなかで寒さに耐えて、春の暖かさと同時に収穫されます。

この野菜を食べると冬に溜め込んだ体の中の老廃物を処理します。

春のキャベツや玉ねぎなど冬の寒さで弱った体を目覚めさせます。