

# 糖尿病が気になる方へ

～乳製品を使った腸に良い冬のおかず～

【主食】 ごはん      【主菜】 乾物ヨーグルトを使ったハンバーグ  
 【副菜】 かぶとハムのマリネ、冬野菜のあったかミルク味噌スープ

JCHO 久留米総合病院  
 栄養管理室  
 2017. 1



エネルギー 352 キロカロリー / 蛋白質 18.7g /  
 脂質 17.8g / 炭水化物 32.4g / 塩分 3.0g (副食のみ)

## かぶとハムのマリネ (数量 g/1人分)

材料	白かぶ 60 / 塩少々 / ハム 10 / 青しそ 1枚 / コーン 5 / レモン汁 5 / 砂糖 1 / 薄口醤油 2 / 酢 3 / オリーブオイル 0.5
作り方	①かぶは葉の部分を落とし、皮を厚めにむく。銀杏切りにスライスする。ボウルに入れ塩をししなりとさせる。 ②ハムはかぶの大きさに合わせ同じくらいの銀杏切りに切る。 ③ボウルで調味料を合わせよく混ぜる。 かぶとハムを加えよくなじませる。 ④器にもり、線切りした青しそと茹でたコーンを上から飾る。

## 冬野菜のあったかミルク味噌スープ (数量 g/1人分)

材料	里芋 30 / 玉ねぎ 20 / 人参 15 / ほうれん草 20 / しめじ 15 / ベーコン 5 / バター 2 / 牛乳 50 / 出し汁 100 / 味噌 8 ~ 9 /
作り方	①里芋は皮をむき 1 cm ほどの厚さの銀杏または半月切りにする。玉ねぎは皮をむき半分に切り、3 cm くらいの長さとし、1 cm 幅に切りそろえる。人参は皮をむき、1 cm 幅の銀杏切りにする。しめじは房から外して洗っておく。ベーコンは 1 cm 幅に切る。ほうれん草はさっとゆで、揃えてから 3 cm ほどの長さに切っておく。 ②鍋にバターとベーコンを入れ焦がさないよう炒める。ほうれん草以外の野菜を加え炒める。 ③出し汁を加え中火～弱火で 10 ~ 15 分ほど煮る。 ④野菜が煮えたら味噌を溶く。牛乳を加えひと煮する。盛り付け前に茹でていたほうれん草を加えひと混ぜし盛り付ける。

## 乾物ヨーグルトを使ったハンバーグ (数量 g/1人分)

材料	豚ひき肉 40 / 絞り豆腐 30 / 白ネギ 20 / サラダ油 1 ※ 1 (切干大根 3 / ヨーグルト 10) 塩 0.2 / コショウ少々 / 醤油 0.5 / サラダ油 1 / 付け合わせ野菜 南瓜 20 / ブロッコリー 30 / 塩少々 ハンバーグソース ※ 2 (ウスターソース 6 / トマトケチャップ 6)
作り方	①※ 1 の切干とヨーグルトは前日に切干をさっと洗いゴミを払う。その後、ビニールに切干大根の重量の 3 倍のヨーグルトを入れ 7 ~ 8 時間置く。 ②絞り豆腐はクッキングペーパーに包み、水切りしておく。 ③白ネギは青い部分と根の部分を落としさっと洗う。みじん切りにする。 ④戻した切干はまな板に載せ細かくみじん切りにする。③と④はフライパンにサラダ油を敷きよく炒め冷ましておく。 ⑤南瓜は薄く一口大に切る。ブロッコリーは房から外し食べやすい大きさに切る。耐熱皿に野菜を並べ、ラップをして 500w で 3 分加熱する。加熱後、軽く塩をふる。 ⑥ボウルに豚ひき肉を入れ、水切りした豆腐を崩しながらボウルに入れ混ぜ合わせる。④で冷ました野菜を加え、調味料を加え混ぜ合わせ、1 人分ずつ形を整え、油を敷いたフライパンで焦がさないように気をつけながら両面を焼く。ハンバーグを盛り付け、空いたフライパンに※ 2 のソースを入れ弱火で 1 分ほど加熱する。 付け合わせの野菜を皿に盛り、ソースをかける。

### 《乾物ヨーグルトとは》

野菜などの乾物をヨーグルトにひと晩 (7~8 時間) 浸けこむ調理法をいいます。乾物がヨーグルトに含まれる水分を吸い込み食感よく戻ります。また、食物繊維と乳酸菌と一緒に摂ることで、腸内環境をよくし、食事の満足感がアップし食事ができます。



## 調理のポイント / 食べる工夫

- ★ハンバーグに使うひき肉は肉の割合が多くなると脂を多く含み、焼く前より焼いたあとは小さくなります。つつい食べ過ぎる蛋白質の肉類に乾物の野菜や豆腐を加えることで見た目も小さくならず食べ応えがあり、乾物ヨーグルトを使うことで野菜の旨味加わり繋ぎにパン粉や卵を使わなくてもヘルシーでカロリーを抑えた、腹もちのよい食物繊維たっぷりの身体にやさしいハンバーグが作れます。
- ★味噌汁にミルクを加えることで通常の味噌汁よりも塩分を抑え、コクのある野菜の味噌汁が楽しめます。里芋は煮崩れする硬さに煮ることで里芋のでんぷん、水溶性の食物繊維のとろみを利用することで、小麦粉を使わないカロリーと塩分を抑えた汁物が頂けます。