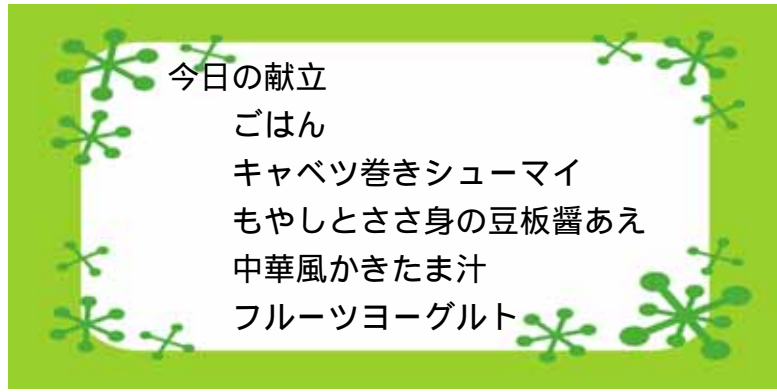


# 平成18年冬季健康教室



今日のお献立  
 ごはん  
 キャベツ巻きシューマイ  
 もやしとささ身の豆板醤あえ  
 中華風かきたま汁  
 フルーツヨーグルト

栄養量 (5.75 単位) 460 キロカロリー

- 表1 3 単位
- 表2 0.5 単位
- 表3 1.4 単位
- 表4 0.25 単位
- 表5 0.1 単位
- 表6 0.5 単位



## キャベツ巻きシューマイ

材料 (1人分)		(単位)
キャベツ 1 枚	50 g	表6 50
豚ひき肉	40 g	表3 1.0
たまねぎ	20 g	表6 20
生しいたけ	10 g	表6 *
酒	3 g	*
塩	0.3g	
片栗粉	2g	表1 0.1
練りからし	適宜	
しょうゆ	5g	
付け合せ		
ブロッコリー	30 g	表6 30
エリンギ	20 g	表6 *

## もやしとささ身の豆板醤あえ

材料 (1人分)		
もやし	40 g	表6 40
きゅうり	20 g	表6 20
鶏ささ身	15 g	表3 0.2
塩・酒	各少量	
豆板醤	1g	
ごま油	1g	表5 0.1
しょうゆ・酢	4/2g	

## 中華風かきたま汁

材料 (1人分)		
茹で竹の子	15 g	表6 15
にんじん	5g	表6 5
きくらげ	1 枚	
みつば	5g	表6 5
卵	10 g	表3 0.2
片栗粉	2g	表1 0.1
中華風だし	1 カップ	
こしょう	適宜	

## フルーツヨーグルト

材料 (1人分)		
ヨーグルト	30	表4 0.25
バナナ	30	表2 0.3
りんご	30	表2 0.2

ごはん 140g 表1 2.8

## キャベツ巻きシューマイ

キャベツは1枚を半分に切り、沸騰湯でゆで、湯をきる。  
 たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。  
 豚ひき肉に と酒、塩、片栗粉を練り混ぜる。2等分にする。  
 キャベツの水気をふき、 を巻くようにして包む。  
 皿に並べ、強火で15分蒸す。

(電子レンジならラップをして3分程度かける。)

## 付け合せ

ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でる。

エリンギは焼き網にのせ、少し焼き色がつくまで焼いて、食べやすい大きさに切る。

お皿に蒸したシューマイ、付けあわせを盛り、からししょうゆをつけて食べる。

## もやしとささ身の豆板醤あえ

もやしは沸騰湯でさっと茹でる。

(ざるに広げて冷ます。)

きゅうりはせん切りにし、塩をふってもみ、洗って絞る。

ささ身は筋を除き、酒と塩をふり、蒸して細かく裂く。

豆板醤と調味料を合わせ、食べる直前に をあえる。

## 中華風かきたま汁

竹の子は薄切り、人参は短冊切りにする。

きくらげは水で戻し、石づきを除きせん切りにする。

みつばは3cmに切る。

なべにだしを煮立て、竹の子、人参、きくらげを入れて煮る。

片栗粉を倍量の水でといて加える。

アクを除き、溶き卵を流しみつばを散らす。好みにこしょうを適宜加え、味を調える。

## フルーツヨーグルト

バナナは5mmの輪切り、りんごはいちょう切りにする。

無糖ヨーグルトをかける。

**糖尿病食はバランスのよい健康食!**