

平成18年健康教室

栄養量(5.8単位) 約464キロカロリー

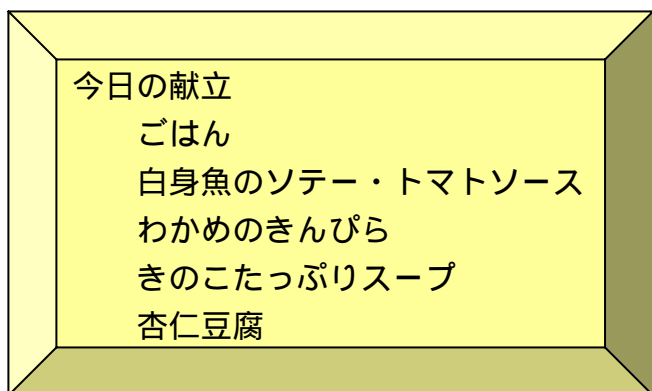


表1	3単位
表2	0.28単位
表3	1単位
表4	0.42単位
表5	0.6単位
表6	0.3単位
調味料	0.2単位



白身魚のソテー・トマトソース

材料(1人分)		(単位)	
白身魚	60g	表3	1.0
塩・こしょう	0.3/		
小麦粉	2g	表1	0.1
植物油	3g	表5	0.3
トマトソース			
トマト	60g	表6	(60)
セロリ	8g	表6	(8)
たまねぎ	8g	表6	(8)
にんにく	1かけ		
オリーブ油	2g	表5	0.2
塩・こしょう	0.5/		
バジル粉			
イタリアンパセリ	1枝	表6	*

わかめのきんぴら

材料(1人分)			
わかめ(戻したもの)	30g	表6	*
ごま油	1g	表5	0.1
かつお節	1g	表3	*
さとう	1g	調味料	0.05
しょうゆ	1g		

きのこたっぷりスープ

材料(1人分)			
なめこ	20g	表6	*
えのきだけ	20g	表6	*
生しいたけ	10g	表6	*
ねぎ	5g	表6	(5)
固形チキンスープ	1/2個		
こしょう			

杏仁豆腐

材料(1人分)			
粉寒天	1	表6	*
水	75		
牛乳	50	表4	0.42
砂糖	3g	調味料	0.15
低カロリー甘味料	8g(シロップ用)		
レモン汁			
すいか	30	表2	0.15
キウイ	20g	表2	0.13

ごはん	145g	表1	2.9
-----	------	----	-----

魚のソテー・トマトソース

魚のソテーを作る。

魚の切り身に塩、こしょうをする。
魚の水気をふき取り、小麦粉を軽くまぶす。
フライパンに油を熱し、の魚を皮側から焼き、焼き色がついたら裏返して焼く。

トマトソースを作る。

トマトは皮を湯むきして横半分に切って、たねを取り除く。
1~1.5cm角に切る。
セロリ、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
厚手の鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火でゆっくり炒める。香りが出てきたら、たまねぎ、セロリを加えて10分間じっくり炒める。
トマトとバジルを加えて焦がさないように30~40分、混ぜながら弱火で煮る。塩、こしょうで味を調える。
の魚にのソースをかけ、イタリアンパセリを添える。

わかめのきんぴら(さかえ・7月号・おいしい心より)

わかめは食べやすい大きさに切る。
ごま油でを炒める。
さとう、しょうゆで味付けをする。
かつお節を混ぜ、余分な水分を吸い込ませる。

きのこたっぷりスープ

なめこは水でさっと洗う。えのきだけは2cm長さに切る。
しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
鍋に水2/3カップ、スープの素を入れ煮立てる。
を加えてさっと煮る。
器に盛り、小口切りしたねぎを散らす。

杏仁豆腐

分量の水に粉かんてんを入れて混ぜる。
を火にかけて、沸騰させてから弱火で2分間煮溶かし牛乳、砂糖を加えて火からおろす。あら熱をとり、エッセンスを加えて、バットに流し入れて固める。
シロップを作る。水50CC、低カロリー甘味料8gを2分間沸騰させ、レモン汁を加える。
をひし形に切る。果物を食べやすい大きさに切る。
のシロップにを入れる。

糖尿病食はバランスのよい健康食！