

春をサキドリ！低カロリーでボリュームたっぷり

彦根みずうみの会 料理教室 平成27年3月14日



彦根市立病院糖尿病患者会

彦根みずうみの会 お料理教室を開催しました！

2015年3月14日（土）にくすのきセンターの調理実習室で第1回となるお料理教室を開催しました。12名の糖尿病患者さんと春を先取りした色とりどりの野菜を使用した料理を作りました。



小野栄養士からの料理説明



患者会の久木会長からのあいさつ



矢野先生からのあいさつ



皆さん真剣な表情で料理をしています。



料理に慣れない人も皆で協力することで
楽しんで料理をすることができました。
また、料理中もお互いに世間話をしながら
和気あいあいとした雰囲気でした。



春をサキドリ！低カロリーでボリュームたっぷり

彦根みずうみの会 料理教室

平成27年3月14日

■栄養量■

エネルギー	533kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	15.2g
炭水化物	70.1g
食塩	2.1g

■メニュー■

- *菜の花とじゃこの春ごはん
- *さわらの塩麴焼き（柚子胡椒風味）
- *かぶのスープ煮
- *春キャベツとわかめのコールスローサラダ
- *いちごのゼリー寄せ



■かぶのスープ煮

材料（1人分）

かぶ	40g
とりも肉	30g
にんじん	20g
たまねぎ	20g
コンソメ	1.5g
こしょう	少々

作り方

- ①かぶは厚めに皮をむいて4～6つに切る。
にんじん・たまねぎは皮をむいて一口大の乱切りにする。
とりも肉も一口大に切る。
- ②野菜がかぶぐらいの水を入れ、コンソメ・こしょうとともに煮立てる。
- ③煮立ったら、とり肉を入れる。
- ④野菜がやわらかくなり、とり肉に火が通ったら、火をとめる。



エネルギー: 68kcal たんぱく質: 9.5g 脂質: 1.6g 炭水化物: 6.2g 食塩: 0.7g

■春キャベツとわかめのコールスローサラダ

材料（1人分）

春キャベツ	30g
わかめ（生）	10g
たまねぎ	10g
食塩	0.1g
こしょう	少々
マヨネーズ	6g
米酢	2g

作り方

- ①キャベツは千切りにする。
たまねぎは薄切りにして塩もみし、水にさらす。
- ②わかめは水に入れて塩をよく洗い、10秒ほどさっとゆで、一口大に切る。
- ③キャベツ・わかめ・水気をきったたまねぎを合わせて、
マヨネーズと米酢・こしょうで味を調える。



エネルギー: 56kcal たんぱく質: 0.8g 脂質: 4.6g 炭水化物: 3.5g 食塩: 0.4g

■菜の花とじゃこの春ごはん

材料（1人分）

菜の花	1/4束(30g)
じゃこ	5g
生姜	5g
白ごま	1g
ごはん	140g

作り方

- ①沸騰した湯に、菜の花を茎の方から入れ、45秒ほどさっと茹でる。
あら熱がとれたら、ペーパータオルで水気をしっかりきって
3～4cm長さに切る。
- ②千切りにした生姜と菜の花、じゃこ、白ごまを入れ、
全体を混ぜ合わせる。

指示カロリー別 菜の花ごはんの量
・1200kcalの方は110g（1食で432kcal）
・1400kcalの方は130g（1食で466kcal）
・1600kcalの方は170g（1食で533kcal）
・1800kcalの方は210g（1食で600kcal）



エネルギー: 258kcal たんぱく質: 6.2g 脂質: 1.1g 炭水化物: 54.2g 食塩: 0.2g

■さわらの塩麴焼き（柚子胡椒風味）

材料（1人分）

生鰯切り身	60g
塩麴	5g
柚子胡椒	1g
油	3g
パプリカ（赤・黄）	各10g

作り方

- ①鰯の切り身・塩麴・柚子胡椒をポリ袋に入れて揉み込む。
- ②パプリカは食べやすく切る。
- ③フライパンに薄く油をひき、盛りつけて上になる面を下にして、
付け合わせとともに弱めの中火で
蓋をして8～10分焼く。
- ④火が通ったら裏返し、2～3分焼く。



エネルギー: 140kcal たんぱく質: 12.4g 脂質: 7.9g 炭水化物: 3.6g 食塩: 0.8g

■いちごのゼリー寄せ

材料（1人分）

いちご	30g
寒天	0.8g
レモン	1g
シュガーカット	5g

作り方

- ①いちごをよく洗ってヘタをとり、5mmぐらいの薄切りにする。
- ②鍋に65mlの水と寒天、シュガーカットを入れ、中火にかける。
泡だて器でよく混ぜながら煮立て、煮立ったら少し火を弱めて、
フツフツした状態で2～3分煮る。火からおろし、あら熱をとる。
- ③器にラップを敷き、いちごと②を入れて包むように輪ゴムで
口を閉じる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ラップを外して器に盛り付ける。



エネルギー: 10kcal たんぱく質: 0.3g 脂質: 0g 炭水化物: 2.6g 食塩: 0.0g