

11月25日(土)に第2回糖尿病食の調理実習を行いました。

今回のテーマは“お酒のつまみ”です。

<4種を2品ずつで合計145kcal>

患者さん12名と
病院スタッフ5名で
ワイワイ楽しくできました。



★ハムレタス巻き★
18人分だからすごい数！
みなさん上手ですね。

★こんにゃく団子★
からあげ粉にまぶした
玉こんにゃくです。
是非お試しあれ♪





①塩を使わない

高塩分になりがちな“つまみ”を
いろいろな香辛料、調味料
に代用してみて！
薄味と感じる事もなく
減塩できますよ♪



今回使用した調味料

②高カロリーな物を絞る

カロリーを抑えながら、満足感を得るには
とても重要な約束事です！

今回の高カロリーな物はチーズ、ハム、
餃子の皮、油です。その他は

ほとんど野菜なので、低カロリーでも

8品食べる事ができて十分な満腹感でした！



今回は1品ずつの試食だった
ので、これだけ食べて
たったの70kcal！！

皮付きから揚げ1個分です。



酒のつまみ4種(145kcal)

トマトのカナッペ << 46kcal 塩分 0.35g >>

材料(1人分)

餃子の皮(大判)2枚 ミニトマト2個 大葉2枚 ノンオイルドレッシング 5cc

☆キューピーノンオイル梅づくしを使用

作り方

1. 餃子の皮を半分に切り、トースターで2~3分焼く。
2. トマトを粗みじん切りにし、ノンオイルドレッシングと和える。
3. 大葉を半分に切り、冷ました1の上のせる。
4. 3の上に2を盛りつける。



こんにゃく団子 << 16.5kcal 塩分 0.3g >>

材料(1人分)

玉こんにゃく6個 だしの素 1g ゆずこしょう 0.6g から揚げ粉 2g 油 1cc

作り方

1. こんにゃくを3分下ゆでした後、だし汁で5分程茹でる。
2. 串に3つ刺しゆずこしょうをつける。
3. 残り3つはから揚げ粉をまぶし、フライパンに油をひいて焼く。
4. 串に刺して出来上がり。



椎茸と根菜のチーズ焼き

《 55.5kcal 塩分 0.35g 》

材料(1人分)

生椎茸 2枚 ごぼう 10g 人参 5g カレー粉 1g 油 1cc 片栗粉 1g チーズ 1/2枚

作り方

1. 生椎茸を40秒電子レンジにかけた後、冷めたら皿状にする。
2. ごぼうと人参をみじん切りにする。
3. フライパンに油をひいて2を炒め、カレー粉と水少量加え炒め煮し、片栗粉を加えてまとめる。
4. 1の上に3を盛り付け上にチーズをのせて3分トーストする。



ハムレタス巻き

《 27kcal 塩分 0.65g 》

材料(1人分)

レタス 2枚 エリンギ 10g アスパラガス 20g ロースハム 1枚 粒マスタード 2g
低カロリードレッシング 5cc ☆キューピー低カロリードレッシングさっぱり塩味を使用

作り方

1. エリンギ、アスパラを 3cm に切る。
2. 1とレタス(軸に切り込み)を30~40秒レンジにかけた後、水気をとる。
3. レタスに半分に切ったハム、その上に1をのせマスタードをつけて巻く。
4. フライパンで軽く水気をとばし、火を消してドレッシングをからめる。

