

管理栄養士によるクッキング講座

<病院協議会>

～糖尿病も上手にコントロール～
『おいしく減塩レシピにチャレンジしましょう』



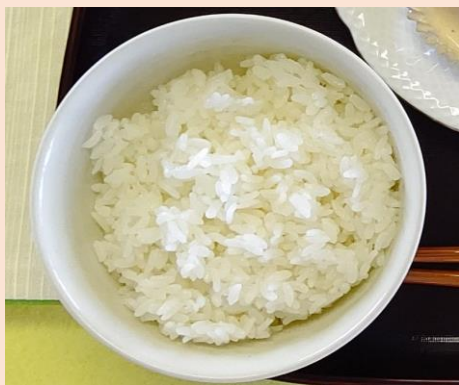
【おしながき】

- 主食 麦入りごはん
- 汁物 あおさの味噌汁
- 主菜 鮭のパネソテー
- 副菜 野菜のディップ
- 副菜 ゴーヤチャンプル

栄養価（1食あたり）

エネルギー	614 kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.3g
炭水化物	81.4g
食物繊維	9.1g
食塩相当量	2.3g

主食 麦入りごはん



材料 1人分

米	60g
押し麦	8g
水	80cc

作り方

- ① 米を洗い分量の水に浸ける。
- ② ①に押し麦を入れ炊く。
- ③ エネルギー量に応じてよそう。

エネルギー	241kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	0.6g
炭水化物	52.5g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0g

Point

ご飯は炊き上がり 50g で 80kcal です。
雑穀は食物繊維をたっぷり摂れるのでお勧めです。

汁物 あおさの味噌汁



材料 1人分

あおさ(乾燥)	1g
えのきたけ	20g
麦みそ	10g
だし汁	160cc

作り方

- ① あおさは水で戻し、えのきたけは食べやすい長さに切る。
- ② だし汁にえのきたけを加え、火が通ったら麦みそを溶く。
- ③ あおさを加え、ひと煮立ちさせよそう。

エネルギー	30kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.6g
炭水化物	4.9g
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.3g

Point

食塩の気になる方は、みそ汁のスープを半分量にすることで、0.6g 減塩することが可能です。

主菜 鮭のパネソテー



エネルギー	212kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	12.6g
炭水化物	10.0g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.4g

材料 1人分

銀鮭	60g
粒マスタード	2g
小麦粉	1g
パン粉	5g
にんにく(生)	0.5g
パセリ(生)	0.5g
オリーブ油	2g

(付け合せ)

キャベツ	40g
しめじ	10g
ミニトマト	20g

だし割ポン酢

——5cc(小さじ1)

作り方

- ① にんにくとパセリをみじん切りにする。
- ② パン粉をポリ袋に入れ、手でもんで細かくし、①を加えよく混ぜる。
- ③ 鮭はペーパータオルで挟んで余分な水気を取り、両面に粒マスタードを塗って水溶きした小麦粉を通し、②のパン粉を全体にまぶしつける。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、③を並べて焼く。
焼き色がついたら上下を返し、更に5分ほどじっくり焼く。
- ⑤ 野菜は食べやすい大きさに切り、キャベツはレンジで加熱し、しめじは茹でてミニトマトと盛り合わせる。別にポン酢を添える。

Point

魚に振り塩をせず、粒マスタードに含まれる食塩を利用しています。
フライにすると約20%の吸油率となり、1皿305kcalです。

副菜 野菜のディップ



エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.7g
炭水化物	7.2g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.3g

材料 1人分

だいこん	10g
にんじん	10g
ごぼう	10g
かぼちゃ	15g
さやいんげん	10g

【ディップソース】

ノンオイルごまドレッシング	5cc(小さじ1)
あたりごま	1g
マヨネーズハーフタイプ	3g
だし汁	5cc(小さじ1)
酒	1cc(小さじ1/5)
減塩醤油	1cc(小さじ1/5)

作り方

- ① 野菜はスティック状、かぼちゃは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② だいこんとごぼうは、だし汁（分量外）で下茹でする。
- ③ ディップソースは、マヨネーズにあたりごまを加えてから、他の調味料を少しずつ加え仕上げる。

Point

季節の野菜を上手に取り入れましょう。
きゅうり、ミニトマト、パプリカなどもオススメです。

副菜 ゴーヤチャンプル



エネルギー	83kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	3.8g
炭水化物	6.8g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.3g

材料 1人分

もめん豆腐	50g
にがうり	30g
にんじん	10g
干しいたけ	1g
いりごま	1g
ごま油	1cc(小さじ 1/4)
麦みそ	4g
みりん	2cc(小さじ 1/3)
酒	6cc(小さじ 1)
砂糖	1g(小さじ 1/3)

作り方

- ① もめん豆腐は大きめのさいのめに切り、湯通しして水気を切る。
- ② にがうりは半月うす切り、にんじんはせん切り、干しいたけは水で戻して細切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、②を炒める。火が通ったら①の豆腐を加える。
- ④ 残りの調味料は全部混ぜておき、③に回しかけるように入れる。
- ⑤ ほどよく炒めたら、火を止め、いりごまを加える。

Point

卵、豚肉等を追加すると主菜としても利用できます。

豚肉は部位を選んで使用しましょう。

例えば、豚ロース・薄切り2枚程度=40gでは80kcalとなりますが、豚ばら肉の場合、40g利用すると表5(油の仲間)となり160kcalです。