

楽しく学べる糖尿病教室

調理実習

2013 . 1 . 26

本日の献立

おからのハンバーグ
きのこソース

甘酢とろろピクルス

切り干しと絹さやの辛子和え



おからハンバーグ

材料（1人分） 172kcal

・ 鶏ムネ挽肉	50g
・ こしょう	少々
・ 味噌	4g
・ 玉葱	30g
・ 油	2g
・ おから	2g
・ レンコン	10g
・ 長芋	15g
・ 卵	6g
・ パン粉	2g
・ 牛乳	5g
・ サラダ油	2g



おからハンバーグ

～作り方～

- 1、玉葱、レンコンをみじん切りにする。長芋をすり下ろす。
パン粉は牛乳に浸す。
- 2、フライパンに油を入れて、玉葱を弱火で炒めしっかりと粗熱をとる。
- 3、挽肉に塩、こしょう、味噌で、した味をつけ、1と2とおからと卵をくわえてよく混ぜる。
- 4、 を真ん中がくぼむように整形し、油をひいて、熱したフライパンで焼く。
(強火で片面に焼き色をつけて、もう片面を中火で3～4分蓋をして焼く)

きのこソース

・ 材料 (1人分)	37 k c a l
・ ブナシメジ	20 g
・ エノキダケ	20 g
・ 人参	5 g
・ 生姜	1 g
・ 貝割れ大根	10 g
・ ミニトマト	20 g
・ 水	150cc
・ 醤油	6 g (小1)
・ 酒	3 g (1/2)
・ 片栗粉	3 g (小1)
・ 水	2 g (1/2)



きのこソース

～作り方～

- 1、キノコ類を小房に分ける。人参、生姜は千切りにする。
- 2、貝割れ大根は3 cm位にきりそろえ、ミニトマトは四つ割にする。
- 3、ハンバーグを焼いたフライパンでの残りの油で を炒める。
- 4、キノコから水分が出てきたら、水、醤油、酒を入れて中火で2, 3分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5、ハンバーグを盛りつけて、 を全体にかけて、トマトと貝割れ大根を周りに添える。

甘酢とろろピクルス

材料（1人分）

大根

20 g

とろろ昆布

1 g

酢

小2

ラカント

3 g





甘酢とろろピクルス

～作り方～

- 1、大根は短冊切りにし、とろろ昆布は細かくちぎる
- 2、酢、ラカントを耐熱容器に入れて、レンジでラカントが溶けるまで、温める。
- 3、 に をいれて、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

切り干し大根と絹さやの辛子和え

材料（1人分） 29kcal

切り干し大根	7g
絹さや	10g
だし汁	小1
醤油	小1/2
辛子	少々
焼き海苔	少々





切り干し大根と絹さやの辛子和え

～作り方～

- 1、切り干し大根は洗って水につけて戻し、熱湯でサッとゆでて、冷水にとり、水けを絞る。
絹さやは筋を取り、色よくゆでて冷水にとり、水気を拭いて、斜め切りにする。
- 2、ボウルにAを混ぜ合わせ、1を加えて和える。
器に盛りつけ、針のりを天盛りにする。