

楽しく学べる糖尿病教室

第6回調理実習 2013. 4. 27

今回のメニュー

鯛のおろし蒸し
ブナピーの和え物
春野菜の炒めサラダ
麦ごはん





【鯛のおろし蒸し】

キャプション



【鯛のおろし蒸し】

材料(1人分)	163kcal
たい(1切)	70g
大根おろし	80g
生しいたけ	40g
青ネギ	10g
Aポン酢	大さじ1
Aごま油	小1/2

～作り方～

1、椎茸は軸を落として薄切りにする。青ねぎは小口切りにする。Aを合わせ、たれを作る。

2、器に椎茸を敷き、たい、大根おろしをのせ、蒸気の上上がった蒸し器で12分ほど蒸す。

蒸し上がったら青ねぎを散らし、たれを添える。





【ブナピーの和え物】



【ブナピーの和え物】

材料(1人分)	21kcal
しめじ	40g
小松菜	30g
アサリ水煮	8g
醤油	1cc
だし汁	5cc
生姜汁	少々

- ~作り方~
- 1、ブナピーは石づきを落としてほぐし、熱湯でゆでてザルに上げる。
- 2、小松菜は熱湯で色よくゆで、冷水にとって水けを絞り、根元を落として3cm長さに切る。
- 3、あさりは汁けをきる。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1、あさりを加えて和える。



【ブナピーの和え物】

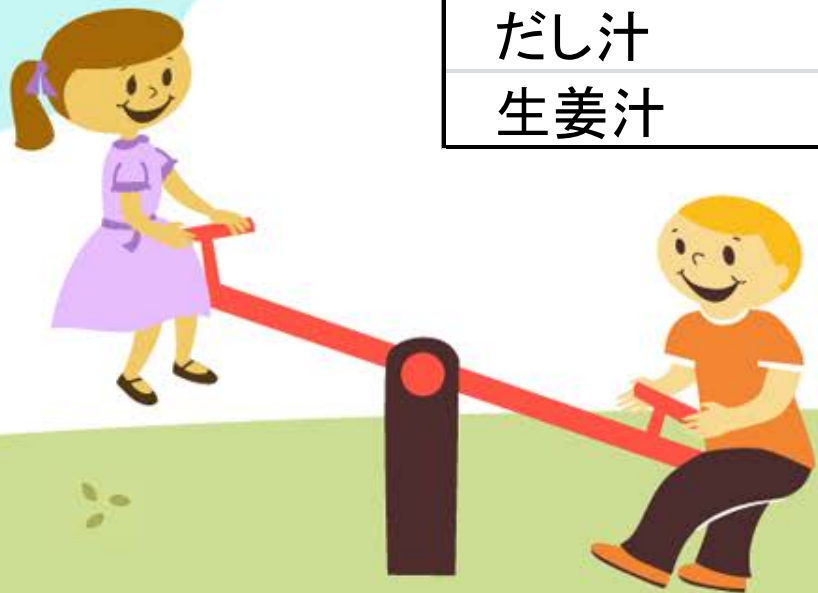
材料(1人分)	21kcal
しめじ	40g
小松菜	30g
アサリ水煮	8g
醤油	1cc
だし汁	5cc
生姜汁	少々

～作り方～

1、ブナピーは石づきを落としてほぐし、熱湯でゆでてザルに上げる。

2、小松菜は熱湯で色よくゆで、冷水にとって水けを絞り、根元を落として3cm長さに切る。

3、あさりは汁けをきる。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1と、あさりを加えて和える。



【春野菜の炒めサラダ】

材料(1人分)	46kcal
アスパラガス	20g
タケノコ(水煮)	20g
ごぼう	10g
にんじん	15g
ごま油	1g
A出し割り醤油	3g
Aラカント	1g
A酢	2g
赤パプリカ	5g
黄パプリカ	5g
ミニトマト	1個
リーフレタス	1枚

～作り方～

- 1、*アスパラ・・・茎の根元のみピーラーで薄く皮をむき3cmの斜め切りにする。
*ゴボウ・・・縦半分に切り、薄い斜め切り。
*人参・タケノコ・・・長さ4cmの薄い短冊切り。
*パプリカ(黄・赤)・・・1cmの輪切り
*合わせ調味料Aをつくる。
- 2、アスパラはさっとゆでる。
- 3、フライパンにごま油を半分入れて、ゴボウを炒め、その後人参を入れて炒める。
ややしんなりしてきたら、タケノコをいれてさらにいためる。
- 4、野菜に火が通ったら合わせ調味料Aを入れて、全体に味をなじませ、残りのごま油を鍋肌から回し入れ、風味をつける。
- 5、あら熱がとれたらゆでたアスパラを加える。
- 6、パプリカをアルミでくるみグリルでさっとやく。
- 7、小鉢にリーフレタスをしき、その上に炒めた野菜を盛り、パプリカとトマトを飾る。



■ ☆栄養師からのコメント☆

今回は季節を味わう献立です。

- 『バランスの良い食事』とは、『いろいろな食品を偏りなく、適量をたべる』ということです。そのためにはまず、食材を栄養的な特徴毎に6つの食品群に分けることができ、各食品群ごとの1日の適量が分かることが大切です。
- 今回の実習では、参加者の皆さんに食材を6つの食品群に分けていただき、実際の使用量から1日の適量・食品のバランスを体感することをポイントとしました。もう一つのポイントは減塩の工夫です。副菜には筍、アスパラ、アサリ、などの旬の食材をふんだんに使用し、だしや、酸味を利かせた料理で塩分をへらしました。 皆さんもおいしい春を味わって下さい。
- 鯛は、白身魚の中でも旨味があっておいしい魚ですが、これはグルタミン酸などバランスのよいアミノ酸を豊富に含むためです。このほか、体内のナトリウムバランスを適正に保つカリウム、糖質の代謝を促すビタミンB1も豊富です。
- さらに青魚に多く含まれるDHAやEPAも多く含むので、青魚の苦手な方にもおすすめです。
- 蒸し物といえば、手間がかかるイメージですが、作り方はいたって簡単。短時間でできるヘルシーメニューです。

