

楽しく学べる糖尿病教室

暑さを乗り切れ！！

夏野菜と麺料理♡



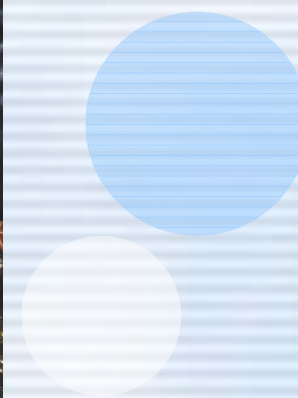
2013. 7. 27
第9回糖尿病教室

調理実習のメニュー

夏野菜としらすのうどん

冬瓜と梅かつおの和え物

枝豆サラダ



夏野菜としらすのうどん (1人分 73kcal+麺)

材料:きゅうり	20g
ナス	10g
麺つゆ	小 1
オクラ	1 本
トマト	50g
ミョウガ	5g
しらす干し(無塩)	30g
すだち	1/2個
A麺つゆ	大 1
Aごま油	小1/2

作り方:

- 1、きゅうりは薄切りにして、茄子は縦半分にして薄切りにする。オクラはゆでて小口切り、トマトは1cm角に切り、みょうがは千切りにする。すだちは半分に切る。
- 2、うどんはゆでて冷水にとり、ざるに上げて水気を切る。
- 3、ビニール袋に胡瓜、茄子を入れて、めんつゆを入れて、手でよく揉み込んでしんなりとさせ、水気を搾り取る。
- 4、ボウルにAを合わせて、オクラ、トマト、みょうがを加え軽く混ぜ、2、3を加えて全体をしっかりと和える。
- 5、器に盛りつけ、しらすをちらし、すだちを添えてお好みでしぼっていただく。

*そうめんをゆでうどんにすると塩分を減らせます。
(乾麺100gをゆでた場合0.9gの塩分が入っています。)



	ご飯をゆでうどんにするなら	ご飯を乾麺にするなら
ご飯100g	160g	40g
ご飯150g	240g	60g
ご飯200g	320g	80g

冬瓜と梅かつおの和え物 (1人分 23kcal)

材料:	冬瓜	70g
	わかめ	20g
	梅干し	1g
	鰹節	適量
	ぽん酢	小 1

作り方:

- 1、冬瓜は種わたを取って皮をむき、5mmの厚さに食べやすく切り、堅めにゆでて柔らかくなったら、ザルにとって冷ます。わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2、梅干しは種を取ってたたき、ポン酢と混ぜ、1を和えて器に盛りつけてかつお節をかける。



ビーンズサラダ(1人分 65kcal)

材料:	枝豆	30g
	トマト	30g
	キュウリ	30g
	(黄パプリカ	5g)
A	油	3g
A	塩	0.2g
A	青じそドレッシング	3g
	(ノンオイル)	
A	レモン汁	1g
	タマネギ	30g

作り方:

- 1、玉葱をみじん切りにして水にさらしておく。トマト、胡瓜、黄パプリカは1cmの角切りにする。
- 2、枝豆は塩ゆで(分量外)し、ザルに上げてさやから実を取り出す。
- 3、A) を和えておく。
- 4、1、2、3、を和え冷蔵庫で冷やす。

