

第10回楽しく学べる 糖尿病教室

平成25年9月28日

～今年の秋は美味しいぞ
秋の味覚を堪能しよう～



本日のメニュー

- ビーフソテーのキノコソースがけ
- ミニトマトのバジルマリネ
- パリパリ大根と春菊のきつねサラダ



ビーフソテーのキノコソースがけ

材料（1人分） 183kcal

- 牛ヒレ肉 70g
- A) 塩 0.3g A) 黒こしょう 少々
A) にんにく 小さじ1/4
- しめじ 40g 舞茸 30g エリンギ 20g
白ネギ 20g ブロッコリー 30g
- B) だし汁 40ml B) 醤油 小さじ1/2
- B) 砂糖 小さじ1/2 B) 塩 0.4g
- B) 片栗粉 小さじ1/3
- 油 小さじ1/4



ビーフソテーのキノコソースがけの作り方

1. 牛肉は両面ににんにくをなじませ、塩、黒こしょうを振って下味をつける。

しめじと舞茸は石づきを落としてほぐす。

2. エリンギは3~4cm長さの棒状に切り、白ねぎは5mm幅の斜め切りにする。

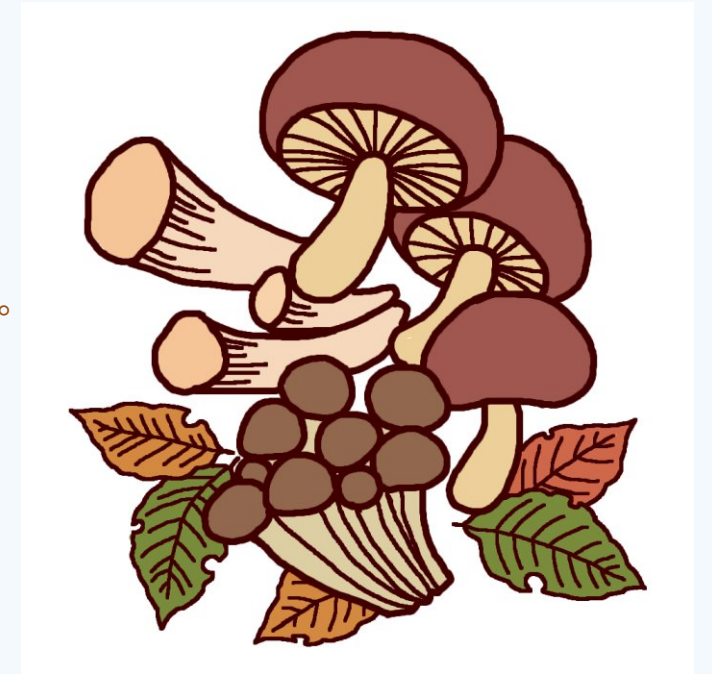
しめじと舞茸は石づきを落としてほぐす。

3. フライパンにサラダ油を熱して牛肉を焼き、全面に焼き色をつけて取り出す。

同じフライパンに白ねぎ、しめじ、舞茸、エリンギを入れて炒める。

4. しんなりとしたら混ぜ合わせたBを加えてサッと混ぜ、きのこソースを作る。

3の牛肉を7~8mm厚さのそぎ切りにして器に盛り、きのこソースをかけ、ブロッコリーを添える。



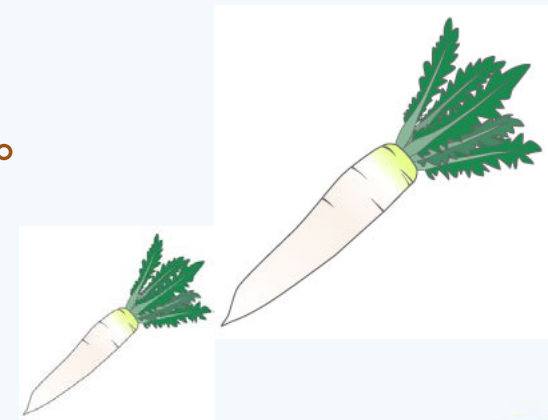
パリパリ大根と春菊のきつねサラダ

- 材料（1人分） 84kcal
- 大根 30g
- 春菊 30g
- 油揚げ 1/4枚
- 醤油 少々
- A) 醤油 小1/2
- A) ごま油 小1
- A) 酢 大1/2
- A) はちみつ 小1/2



パリパリ大根と春菊のきつねサラダの作り方

1. 大根は薄いいちょう切り、春菊は葉先を摘み、一緒に氷水につけてパリッとさせる。
ざるに上げて水気をしっかりきる。
2. 油揚げはフライパンで両面カリッと焼き、しょうゆをさっと塗って5 mm幅の短冊切りにする。
3. ボウルに（A）を合わせ、（1）、（2）を加えて和える。



ミニトマトのバジルマリネ

材料（1人分） 36kcal

- ミニトマト 30g ミニトマト, 黄 30g
- A) にんにく（みじん切り）少々 A) バジル（みじん切り） 2g
- A) 酢 小さじ1 A) はちみつ 小さじ1/4 A) 塩 0.3g A) こしょう少々
- オリーブ油 小さじ1/4 バジル（飾り用） 適宜



ミニトマトのバジルマリネの作り方

1. ミニトマト（赤・黄）はヘタを取り、縦半分に切る。ボウルにAを入れて混ぜる。
2. 混ぜたAにオリーブ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせ、ミニトマトを加えて和える。器に盛りつけ、バジル（飾り用）をあしらう。



☆管理栄養士からのコメント☆

夏の疲れを回復させ、冬に備える期間でもある、この時期に、体力や食欲をきちんと回復させておかないと、「スポーツの秋、食欲の秋」が楽しめないだけでなく、夏ばてを引きずったまま秋を過ごす事になってしまうので、要注意ですね。

収穫期を迎える米、芋類、キノコ類、サンマ、戻りかつお等、旬の味覚を食卓に取り入れ、栄養バランスの良い食事で、体調を整えながら、スポーツの秋や食欲の秋を満喫したいですね。

でも、お米やおいも類、果物は食べすぎに注意ですね。

今日は、旬を迎える食品を組み合わせた、バランスのよい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。



" * 牛肉.....牛肉は、肉類の中では鉄分が最も多く含まれているので、" 貧血気味の方にはおすすめの動物性たんぱく質源です。

また、和牛、乳牛肥育牛、輸入牛肉によって脂質量に差がりますが、タンパク質が多く、脂肪は少なく、鉄やビタミンB1、B2が多いのが特徴です。

☆今日の部位はヒレです。サーロインの内側にある最も柔らかい部位で、1頭につき左右1本ずつしかとれない。きめがこまかく、非常にやわらかくて、脂肪も少ないです。



"*しめじ・・ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸や鉄を含む。食物繊維は豊富で、カロリーは低い。" うまみ成分の各種アミノ酸を含む。

☆「におい松茸・味しめじ」…秋のきのこを代表して、香りは松茸がいちばんだが、

味はしめじがおいしいということを表現した言葉。この場合のしめじはホンシメジ



* えりんぎ・・ビタミンB1、B2と食物繊維が豊富。多糖類のβ-グルカンも多い。

"* まいたけ・・カルシウムの吸収を助けるビタミンDの効果を持つエルゴステリンを豊富に含んでいます。"



グルカンという多糖類を含んでいて、免疫機能を回復してくれます。

グルカンは、食物繊維と同じ働きをするので、腸を刺激して老廃物などの排出を促します。

