



第11回
楽しく学べる糖尿病教室

子供も楽しみ
美味しいハンバーグ

2013. 11. 2

もちもちおろしハンバーグ
ミニトマトの生姜風
きのこことキャベツのチーズサラダ



もちもちおろしハンバーグ

- 材料（1人分） 160kcal
- 牛豚赤身挽肉 70g
- 蓮根 70g パン粉 7g 牛乳 5g 卵 1/4個
- 塩 0.2g
- こしょう 少々 玉葱 30g 油 小1/4 油 小1/4
- 酒 大1
- 大根おろし 50g
- ポン酢醤油 小1
- 青しそ 1枚
- 水菜 20g
- 蓮根 10g
- カボチャ10g



もちもちおろしハンバーグの作り方

1. れんこんは皮をむき、酢少々を加えた水に5分間つける。2/3量はすりおろしてざるに上げて軽く水けをきる。
残りの1/3量はめん棒などで軽くたたいて一口大にする。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. ボウルに合いびき肉、1、2、卵、塩・こしょう各少々を入れ、よく混ぜる。

4. 3、を真ん中がくぼむように小判型に整形する。



5. フライパンにサラダ油を熱し、4、を並べる。

2~3分間焼き、焼き色がついたら裏返し、

さらに2~3分間焼く。あいているところに蓮根と南瓜の付け合わせを並べ、酒大さじ1をふる

(全体に酒をふって蒸し焼きにすると、肉も野菜もふんわり仕上がる)。

ふたをして5~6分間たったら、好みで水菜もいれ、さらに1~2分間蒸し焼きにする。



ミニトマトの生姜風味



材料（1人分）	29kcal
ミニトマト 70g	
A) 生姜汁	小1/2
A) 酢	小1/2
A) はちみつ	小1/2
A) 水	小1/2
青じそ	1/2枚

～作り方～

1. ミニトマトはヘタを取って縦半分に切り、青じそは軸を落としてせん切りにする。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ミニトマトを加えて和える。器に盛り、青じそをのせる。



キノコとキャベツのチーズサラダ

- 材料（1人分） 40kcal
- しめじ 40g 舞茸 30g エリンギ 20g
- ベーコン 5g
- 塩 0.2g キャベツ 50g 鰹節 2.5g
- 醤油 小1/2 カッテージチーズ 30g



キノコとキャベツのチーズサラダの作り方

・ ~作り方~

1. 舞茸、しめじは食べやすい大きさにさき、えりんぎは拍子切りにする。
2. キャベツは千切り、ベーコンは5mm幅に切る。
3. 1とベーコンを炒め、塩を振り軽く下味をつける。
4. ボールにキャベツと3を入れて混ぜ合わせ、全体がしんなりとしてきたら、かつお節と醤油を加えて和える。
5. 器に4を盛り、カッターチーズを散らしてできあがり。



☆管理栄養士からのコメント☆

- 『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。
- 今日のメニューは、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。
- 収穫期を迎える米、芋類、穀類、キノコ類、等の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、穀類の摂りすぎは食後高血糖を招くおそれがあります。食べ過ぎには注意しましょう。
- 芋類、穀類を食べたときの主食の量を覚え、食後高血糖を招かないようにし、食欲の秋を楽しみましょう！
- 挽肉料理は意外に高エネルギーになります。今回のハンバーグは、油の少ない部位を選び、肉を半量にして
- 旬の蓮根を加え食物繊維の量を増やしました。おからを混ぜたり、豆腐を混ぜるのもカロリーダウンのポイントです。