



楽しく学べる調理実習

第26回楽しく学べる糖尿病教室から
2015年5月23日(土)

【メニュー】

あじのジョン

こんにゃくとキノコのからしあえ

切り昆布と油揚げのパリパリサラダ

麦ご飯



あじのジョン

材料 (1人分) 181kcal 蛋白17.6g 脂質5.4g

炭水化物9.4g 塩分1.1g

- * あじ 130g (1尾) ・ 塩 0.3g ・ こしょう 少々
- * 小麦粉 小1 ・ 卵 1/2個 ・ にら 15g
- * 油 小1/2 ・ 大豆もやし 30g
- * ほうれん草 20g ・ 人参 10g

- * A) 豆板醤 少々 A) ごま油 小1/2
- * A) 酢 小1 A) 塩 0.3g
- * A) こしょう 少々

～作り方～

1. 頭と内臓を取ったあじは三枚におろし、中骨をすく。
にらは細かく切る。
2. ほうれん草は熱湯で色よくゆでて冷水にとり、水けをよく絞って4cm長さに切る。
人参は4cm長さの細切りにする。
人参と大豆もやしをともに熱湯でサッとゆで、ザルに上げる。
3. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、2を加えて和える。
卵を溶きほぐし、にらを入れて混ぜ合わせる。
4. あじに塩、こしょうを振って小麦粉を薄くまぶし、
卵液をたっぷりにつける。
フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、
あじを入れて焦がさないように両面焼く。
器に野菜とあじを盛りつける



【こんにゃくときのこのからしあえ】

* 材料（1人分） 18kcal

蛋白2.3g 脂質0.7g 炭水化物8.2g 塩分0.7g

- * 板こんにゃく 30g
- * えのき 30g
- * しいたけ(生) 1枚
- * しめじ 20g
- * A) 醤油 小1
- * A) 酒 小1/2
- * A) みりん 小1/2
- * A) からし 1g



～作り方～



1. 板こんにゃくは縦半分に切ってから、薄い拍子切りにする。
2. えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。

しめじも石づきを切り落とし、手で小房に分ける。しいたけは薄切りにする。

3. ザルに入れたこんにゃくに熱湯をかけ、湯通しする。調味料Aを合わせておく。
4. フライパンに、水を切ったこんにゃくを入れ水分を飛ばす。2を入れて、火が通るまで炒める。
5. 火を止め、調味料Aを加えて混ぜ合わせ、盛りつける。

【切り昆布と油揚げのサラダ】

- * 材料（1人分） 60kcal 蛋白3.4g 脂質2.0g
炭水化物19.0g 塩分0.45g
- * 刻み昆布 30g
- * 玉葱 20g
- * きゅうり 10g
- * 油揚げ 5g
- * ホールコーン 10g
- * トマト 20g
- * ノンオイルドレッシング 小1

～作り方～

1. 切り昆布は洗って食べやすい長さにする。
2. たまねぎはせん切りにして水にさらし、水気を絞る。

きゅうりは千切りにしてから塩もみする。

3. 油揚げは短冊切りにし、オーブンで表面がかりっとするまで焼く。
4. トマトはくし形に切る。
5. 刻み昆布、たまねぎ、きゅうり、油揚げ、コーンを混ぜて器に盛り、トマトを添える。
6. ハンオイルドレッシング5にかける。





☆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。

副食には旬の食材を使用し、だしや、酸味を利かせた料理で塩分をへらしました。

(本日の食材)

* あじ……高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に役立つIPAを豊富に含み、

血液中の中性脂肪を抑え、血管の中の血液がスムーズに流れるようにします。



* にら……β -カロテンが豊富。ビタミンB1・B2、Eを含む。ビタミンB1の吸収を助ける硫化アリルを含む。



* しいたけ……ビタミンB1、B2、食物繊維が豊富で

血中コレステロール値を下げる成分を含む。



*こんにゃく・・・水分が97%。主成分はグルコマンナンである。食物繊維が豊富で、整腸効果が期待できる。

カロリーが100gあたり5~7kcalしかない、低カロリー食品である。脂質、ビタミン類は含まれない。

*トマト・・・β -カロテン、ビタミンC、ミネラルも豊富。グルタミン酸が多く、

煮込みに使うとうまみが出るのはこのアミノ酸があるため。

色素成分のリコピンは、抗酸化性が強く、注目されている。



*昆布・・・アルギン酸などの多糖類を多く含んでいるが、これらには血中コレステロール低下、

血圧低下などの薬理作用が認められています。

アルギン酸などの多糖類は難消化性で、食物繊維としての機能をもつ。

水溶性の食物繊維が豊富で、大腸の働きを活発にして便通を促す働きがあります。

カルシウムやカリウムなどのミネラルも豊富です。



*押し麦 ……大麦(押し麦)には、銅、食物繊維総量が多く含まれます。□