

# 令和5年度 嘉麻市食進会中央研修②

## 糖尿病の食事

令和5年8月4日(金)

★主食：麦ご飯(120g)

エネルギー215kcal・たんぱく質4.7g・脂質0.5g・食物繊維1.3g・炭水化物49.6g・食塩相当量0g

★主菜：ひじきと牛蒡のハンバーグ

エネルギー246kcal・たんぱく質18.5g・脂質14.8g・食物繊維3.4g・炭水化物11.3g・食塩相当量1.6g

材料	分量(4人分)
鶏ひき肉	240g
ごぼう	60g
芽ひじき	4g
絹ごし豆腐	1/2丁
冷凍枝豆(むき身)	80g
卵	1個
油	大さじ1
水	大さじ4
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
濃口醤油	大さじ2
大葉	4枚

### 【作り方】

- ① 芽ひじきを水で戻す。豆腐は重石をして水気を切る。
- ② ごぼうを細かい「ささがき」にし、2~3分程下茹でをし、ザルにあげる。
- ③ ごぼうとひじきを絞り、水切りした豆腐、枝豆、卵をボウルに入れる。(豆腐はちぎりながら入れてください)
- ④ ③に鶏ひき肉を入れ、手袋をして混ぜる。
- ⑤ 肉だねを4等分し、フライパンに油を入れ中火で焼く。(蓋をする)
- ⑥ ひっくり返してもう片方も焼く。
- ⑦ ⑥のフライパンの中にAを入れ、中火の弱火でタレを絡めながら調味液が少し少なくなるまで焼く。
- ⑧ ハンバーグを先に取り出し、タレだけ中火の強火で少し煮詰める。(フライパンに残った調味液が少ないときは煮詰めず、ハンバーグの上にかける)
- ⑨ お皿に大葉を敷き、その上にハンバーグを乗せ、煮詰めたタレをかけて完成。

A

### 食物繊維UP+噛み噛み食材



よく噛んで食事をする事で、満腹感を得られ、ゆっくり食べることに繋がります。  
一回の食事を20分以上かけ、一口30回以上噛むことを意識してみましょう！

## ★副菜：つきこんにゃくのサラダ

エネルギー40kcal・たんぱく質2.0g・脂質1.9g・食物繊維1.4g・炭水化物4.6g・食塩相当量0.6g

	材料	分量(4人分)
A	つきこんにゃく	120g
	砂糖	小さじ1と2/3
	濃口醤油	小さじ1
	きゅうり	80g
	レタス	100g
	ロースハム	2枚
B	すりごま	大さじ1
	砂糖	小さじ1弱
	濃口しょうゆ	小さじ1と1/3
	酢	小さじ1と1/3

### 【作り方】

- ①こんにゃくを下茹でする。
- ②小鍋に①とAを加えて煮含める。その後冷蔵庫で冷ます。
- ③ボウルに水を張りレタスをちぎり入れ、水気をしっかりとる。きゅうりは輪切りに薄く切る。ハムは短冊切りにする。
- ④ボウルにBを混ぜ合わせ、きゅうり・レタス・ハム・冷ましたこんにゃくを入れる。味が全体につくよう絡ませる。
- ⑤食べる直前まで冷蔵庫で冷まして完成。

## ★副菜：もずく汁

エネルギー12kcal・たんぱく質1.1g・脂質0.1g・食物繊維1.4g・炭水化物2.6g・食塩相当量0.7g

材料	分量(4人分)
もずく	120g
オクラ	2本
えのき	70g
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ1/2
だし汁	600ml

### 【作り方】

- ①オクラを茹で、輪切りにしておく。もずくを洗って、なるべく水気をとる。
- ②だし汁を中火にかけ、薄口しょうゆ・塩を入れる。
- ③えのきを三等分の長さに切り、②に入れる。
- ④エノキを入れて1～2分後にもずくを入れる。
- ⑤火を止め、輪切りにしたオクラを入れ、お椀に注いで完成。

## 合計

エネルギー512kcal・たんぱく質26.3g・脂質17.3g・食物繊維7.5g・炭水化物68.0g・食塩相当量2.8g

1食で1日の摂取目標量の1/3以上を摂取しています！

