令和4年度　嘉麻市食進会中央研修①
糖尿病の食事

令和4年5月27日(金)

★主食：麦ご飯(120ｇ)

エネルギー182kcal・たんぱく質3.0ｇ・脂質0.4ｇ・炭水化物43.4ｇ・食塩相当量0ｇ

★主菜：ピーマンのれんこん肉詰め

エネルギー164kcal・たんぱく質11.1ｇ・脂質6.2ｇ・炭水化物17.4ｇ・食塩相当量1.5ｇ

	材料	分量(4人分)
	たまねぎ	1/2玉
	れんこん	中1節
A	鶏ひき肉	200ｇ
A	おろししょうが	小さじ1強
A	塩	小さじ1/3
	ピーマン	8個
B	だし汁	大さじ1と1/3
B	濃口しょうゆ	大さじ1と1/3
B	みりん	大さじ1と1/3
B	砂糖	小さじ1強

【作り方】

① たまねぎとれんこん1/2節をみじん切りにして、水にさらしておく。
② 残りのれんこん1/2節は皮をむいてすりおろし、ボウルに入れ、①とAを入れてこねる。
③ ②をピーマンに詰め、中火で10分蒸す。
④ Bを合わせてラップをかけ、レンジで1分煮詰めて、③の上からかける。

ピーマンは、上の方を切るか、横から切るかお好みの形で作ってください！

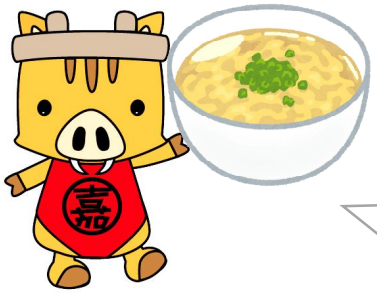
★汁物：具だくさん卵キムチスープ

エネルギー91kcal・たんぱく質7.9ｇ・脂質4.6ｇ・炭水化物6.2ｇ・食塩相当量1.3ｇ

材料	分量(4人分)
えのきたけ	1袋
絹豆腐	200ｇ
白菜キムチ	80ｇ
卵	2個
みそ	大さじ1弱
だし汁	300ml

【作り方】

① えのきの石づきを切り落とし、2cm程の幅に切る。絹豆腐は一口大に切る。キムチは、粗刻みにする。
② 鍋に、えのき、白菜キムチ、だし汁を入れて一煮立ちさせて、中火で３分程煮る。
③ 火を止めて味噌を溶かし、絹豆腐を加える。
④ 卵を溶いて全体にそっと流し入れ、蓋をして弱火で5分程煮る。
⑤ 卵が固まったら火を止め、全体を軽く混ぜる。



卵は、箸を伝わらせて少しずつ全体に流し入れます。そのあとは火が通るまで混ぜないようにすると、きれいに固まります。

★副菜：トマトのステーキバルサミコソース

エネルギー106kcal・たんぱく質2.1ｇ・脂質4.3ｇ・炭水化物14.2ｇ・食塩相当量0.1ｇ

材料	分量(4人分)
トマト	600g
にんにく	2片
バルサミコ酢	150ml
薄力粉	大さじ1強
オリーブ油	大さじ2/3
バジル	適量

【作り方】

① トマトは2㎝の程度の厚さに輪切り、ニンニクは薄切りにする。バルサミコ酢は半分の量になるまで煮詰める。

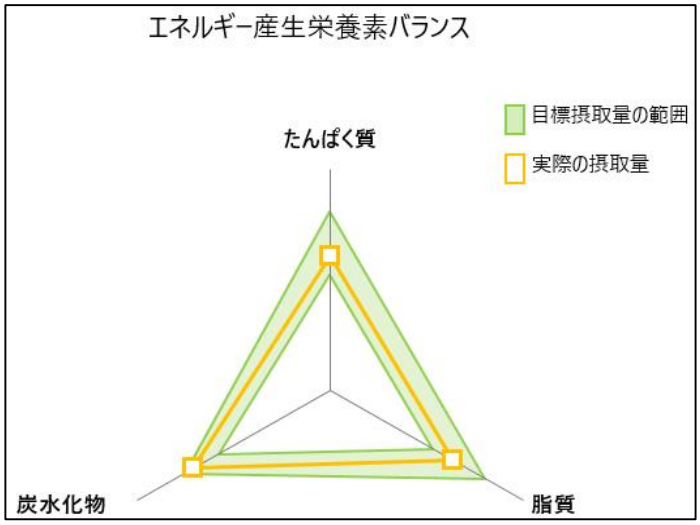
② ①のトマトの両面に小麦粉をはたきつける。

③ フライパンにオリーブ油を熱して、トマトとにんにくを焼く。

④ ③を皿に盛り、煮詰めたバルサミコ酢をかけてバジルを添える。

合計　エネルギー543kcal・たんぱく質24.2ｇ・脂質15.6ｇ・炭水化物81.1ｇ・食塩相当量　2.9ｇ

今日の献立のバランスについて



※塩分の量にも注意が必要です！
（今日はやや高めです。）

栄養素比率	摂取量	基準
たんぱく質(%E)	15	15~20
脂質(%E)	24	20~30
炭水化物(%E)	61	50~65