

583kcalの献立 6.8単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.2	0.6	1.1	0.1	0.8	0.7	0.3	6.8

・ ごはん	食塩相当量	0 g
・ 焼き鮭の柚子南蛮	食塩相当量	1.0 g
・ 揚げ里芋の吹き寄せ	食塩相当量	0.6 g
・ 青菜の三色和え	食塩相当量	0.6 g
・ 白菜のヨーグルトサラダ	食塩相当量	0.2 g
・ 果物（柿）	食塩相当量	0 g
食塩相当量 合計		2.4g



表1
ごはん 150 g (3単位) 揚げ里芋に、里芋 30 g (0.2単位) を使います。 合計3.2単位
表2
柿 50 g (0.4単位) 1/4個 を使います。 サラダにリンゴ 15 g (0.1単位)、レーズン3 g (0.1単位) を使います。 合計0.6単位
表3
焼き鮭の柚子南蛮に、鮭切り身 60 g (1単位) 青菜の三色和えに、カニかまぼこ 10 g (0.1単位) 使います。 合計1.1単位
表4
サラダに、プレーンヨーグルト 8 g (0.1単位) を使います。 乳製品は間食として1日のうちに摂りましょう！
表5
揚げ里芋に、揚げ油 3 g (0.3単位) サラダに、マヨネーズ 6 g (0.5単位) を使います。 合計 0.8単位
表6
焼き鮭の柚子南蛮に、玉葱20 g、ピーマン8.5 g (1/3個)、にんじん5 g を使います。 揚げ里芋の吹き寄せに、人参10 g、しめじ10 g、さやいんげん6 g (1本) を使います。 青菜の三色和えに、ホウレンソウ50 g、えのきだけ10 g を使います。 白菜のヨーグルトサラダに、白菜50 g、きゅうり20 g、トマト15 g を使います。 野菜使用量合計 204 g (0.7単位) です。
調味料
焼き鮭の柚子南蛮で、鮭に酒 2.5g小さじ1/2、塩 0.1gを振ります。漬け酢に、柚子果汁 7.5g大さじ1/2、砂糖 1.5 g 小さじ1/2、淡口醤油 5 g 小さじ1弱を使います。 揚げ里芋の吹き寄せに、淡口醤油 3g小さじ1/2、みりん 4g小さじ2/3、かつお出汁50ccを使います。 青菜の三色和えに、濃口醤油 3g小さじ1/2、かつお出汁 1ccを使います。 白菜のヨーグルトサラダに、塩 0.1g、コショウ 少々を使います。
食塩相当量
焼き鮭の柚子南蛮に、塩 0.1 g、淡口醤油 5g(食塩相当量 0.8g) 揚げ里芋の吹き寄せに、淡口醤油 3g(食塩相当量 0.5g) 青菜の三色和えに、濃口醤油 3g(食塩相当量 0.5g) 白菜のヨーグルトサラダに、塩 0.1gを使います。

(社)徳島県栄養士会 : 橋本 佳代

手軽に作れる糖尿食【焼き鮭の柚子南蛮】

583Kcalの献立 7.2単位の例

料理名	数量
ごはん	252kcal
ごはん	150 g
食塩相当量	0g
焼き鮭の柚子南蛮	105kcal
鮭	60 g
酒	2.5 g
塩	0.1 g
たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
ピーマン	8.5 g
柚子(果汁)	7.5 g
砂糖	1.5 g
醤油(淡口)	5 g
食塩相当量	1.0g
揚げ里芋の吹寄せ	67kcal
里芋	30 g
人参	10 g
しめじ	10 g
さやいんげん	6 g
かつお出汁	50 cc
醤油(淡口)	3 g
みりん	4 g
サラダ油	3 g
食塩相当量	0.6g
青菜の三色和え	23kcal
ほうれん草	50 g
えのきだけ	10 g
カニかまぼこ	10 g
濃口醤油	3 g
かつお出汁	1 cc
食塩相当量	0.6g
白菜のヨーグルトサラダ	77kcal
白菜	50 g
りんご	15 g
レーズン	3 g
マヨネーズ	6 g
プレーンヨーグルト	8 g
塩	0.1 g
コショウ	少々
トマト	1.5 g
きゅうり	20 g
食塩相当量	0.2g
果物	30kcal
柿	50 g
食塩相当量	0g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.2	1	1.1	0.1	0.8	0.7	0.3	7.2
穀類 芋 炭水化物の 多い野菜	果物	魚介・肉 チーズ・大豆 及び その製品	牛乳と その製品	油脂	野菜 きのこ	砂糖 みりん	

エネルギー 583kcal
食塩相当量 2.4 g



作り方

- ごはん**
① ごはんは普通に炊きます。
- 焼き鮭の柚子南蛮**
① 鮭に酒と塩を振ってしばらく置いてから焼きます。
② 玉ねぎ、人参、ピーマンは、細い繊維切りにします。
③ 調味料を混ぜて、漬け込み用の合わせ酢を作ります。
④ 焼いた鮭と刻んだ野菜を合わせ酢に漬け込み、味が馴染んでから盛り合わせます。
野菜の生が苦手な場合は、刻んでから電子レンジで500W 10~20秒加熱してもよい。
- 揚げ里芋の吹寄せ**
① 里芋は、1cmの厚さに切ります。
② 人参はイチョウ切り、しめじは軸をほぐし、サヤインゲン斜め切りに、各々切ります。
③ ①の里芋と②の野菜を、出汁と調味料で煮付けます。
④ ③で煮付けた里芋の水分をキッチンペーパーで拭き取って、素揚げにします。
⑤ 揚げた里芋と、③で煮付けたその他の野菜を、彩りよく盛り合わせます。
里芋は下味が付いているので、揚げるとき焦げやすいので温度に気をつけてください。
- 青菜の三色和え**
① ほうれん草を茹で、2cm位の長さ切ります。
② えのきもさつと茹で、2cm位の長さ切ります。
③ カニかまぼこは、ほくしておきます。長い場合は、2cm位に切ります。
④ ①と②と③を調味料で和えます。
- 白菜のヨーグルトサラダ**
① 白菜は、白い軸と葉の部分に切り分け、軸は粗い繊維切りに、葉はザク切りにしてサッと茹でます。
② リンゴは、櫛に切って小口切りにします。
③ 白菜、リンゴ、レーズンを調味料で和えます。トマトときゅうりは、周りに飾ります。
きゅうりは刻んで、サラダの中に混ぜてもよいでしょう。
- 果物**
① 柿1/2個は、皮をむき適当な大きさに切ってください。