

520kcalの献立 6.5単位の例

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.5	0.3	1.8	0	0	0.6	0.3	6.5



【鶏肉のみそ焼き】

・マンナンごはん	食塩相当量	0 g
・鶏肉の味噌焼	食塩相当量	0.5 g
・団子汁	食塩相当量	0.9 g
・切干大根の煮物	食塩相当量	0.3 g
・一夜漬け	食塩相当量	0.3 g
・りんごゼリー	食塩相当量	0 g
食塩相当量	合計	2.0 g

表 1

マンナンごはん200g(2.8単位)、団子汁に小麦粉10g(0.5単位)、さといも25g(0.2単位)、合計3.5単位です。

表 2

りんごゼリーのキウイフルーツ30g(0.2単位)、いちご30g(0.1単位)、合計0.3単位使います。

表 3

鶏肉のみそ焼きに鶏もも肉皮なし90g(1.5単位)を使います。
 団子汁にソフト豆腐10g(0.1単位)を使います。
 切干大根の煮物に鶏もも肉5g(0.1単位)、油揚げ2g(0.1単位)を使います。
 合計1.8単位になります。

表 6

鶏肉のみそ焼きににんにく3g、レタス20g、サニーレタス10g、ミニトマト20g使います。
 団子汁に人参10g、玉ねぎ20g、大根20g、しめじ10g、ねぎ5g使います。
 切干大根の煮物に切干大根7g、人参15g、さやいんげん5g、干しいたけ1gを使います。
 一夜漬けにかぶ30g、すだち3g使います。
 全部で179g、0.6単位になります。

調味料

鶏肉金山寺焼きに麦みそ5g(0.12単位)使います。
 団子汁にみそ7g(0.16単位)使います。
 切干大根の煮物に中ざら1g(0.05単位)、うすくちしょうゆ2g使います。
 りんごゼリーにカロリー0の砂糖を使います(計算に入れません)。
 全部で0.3単位になります。

食塩相当量

鶏肉みそ焼きの麦みそ5g(食塩相当量0.5g)使います。
 団子汁にみそ7g(食塩相当量0.9g)使います。
 一夜漬けに塩0.3g使います。
 切干大根の煮物に薄口しょうゆ40cc(食塩相当量0.3g)使います。
 合計2gです。

手軽に作れる糖尿食【鶏肉のみそ焼き】

551Kcalの献立 6.9単位の例

料理名	数量
マンナンごはん	221kcal
マンナンごはん	200 g
食塩相当量	0g
鶏肉のみそ焼き	221kcal
鶏もも肉	90 g
麦みそ	5 g
にんにく	3 g
こしょう	0.1 g
レタス	20 g
サニーレタス	10 g
ミニトマト	20 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.5	0.3	1.8	0	0	0.6	0.3	6.5
穀類 芋	果物	肉 卵 大豆加工品	牛乳	油脂	野菜 きのこ	砂糖 みりん ケチャップ ウスターソース	

食塩相当量	0.89 g
団子汁	91kcal
薄力粉	10 g
ソフト豆腐	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
大根	20 g
さといも	25 g
ほんしめじ	10 g
ねぎ	5 g
みそ	7 g
だし	170 g

食塩相当量	1.09 g
切干大根の煮物	52kcal
切干だいこん	7 g
鶏もも	5 g
油揚げ	2 g
にんじん	15 g
さやいんげん	5 g
干しいたけ	1 g
中ざら糖	1 g
うすくちしょうゆ	2 g
だし	40 g

食塩相当量	0.44 g
一夜漬け(かぶら)	7kcal
かぶ	30 g
塩	0.3 g
すだち	3 g

食塩相当量	0.3 g
りんごゼリー	24 kcal
寒天	0.5 g
いちご	30 g
キウイフルーツ	30 g
ラカント	5 g

エネルギー 551kcal
食塩相当量 2.72g



作り方

マンナンごはん

- ①米を洗いマンナンヒカリをいれ水加減をして炊きます。
- マンナンを入れることで30%カロリーカットしています。

鶏肉の金山寺焼き

- ①鶏肉は1口大にそぎ切りをする。
- ②ボールに麦みそ、にんにく、こしょうをいれ①の鶏肉と一緒にまぜ合わせる。
- ③テフロン加工のフライパンを熱し②をタレごと焼く
- ④レタス、ミニトマト、サニーレタスを付け合せ鶏肉を皿に盛る。
- 食べる時レタスに包んで食べるとよい。

団子汁

- ①切った野菜をだし汁で炊く
- ②ボールにソフト豆腐を入れつぶす。その中に薄力粉を加え耳たぶより少し柔らかいくらいにこね、スプーンですくって団子にして①の中に入れ炊く。
- ③味噌を入れて味を整えネギを散らす。

切干大根の煮物

- ①切干だいこん、干しいたけは水洗いをし水に戻しておく
- ②油揚げ、にんじんは切干大根にあわせ切っておく。
- ③鍋にだし汁、②をいれ炊く。途中砂糖、しょうゆを入れ最後にさやいんげんをいれ柔らかく炊く。

一夜づけ

- ①かぶを細かく切る。
- ②塩、すだちを入れよくもみこむ。
- ③重りをのせ、よくつける。

りんごゼリー

- ①鍋に水、寒天を加え沸騰させる。ラカントを入れて溶かす。
- ③トレイに流しこみ冷やす。
- ④固まったらお皿にいれ、いちご、キウイを盛る。