

500kcalの献立 6.3単位の例

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.5	0	1.8	0	0.2	0.5	0.3	6.3



【すき焼き風煮】

・ ごはん	食塩相当量	0 g
・ すき焼き風煮	食塩相当量	0.6 g
・ 茄子のごま酢和え	食塩相当量	0.2 g
・ 里芋の田楽	食塩相当量	0.4 g
・ すまし汁	食塩相当量	0.4 g
	食塩相当量 合計	1.6 g

表 1

ごはん150g(3単位)

里芋の田楽に里芋50g(0.5単位)、すまし汁にあられ麩1g(0.01単位)使います。

合計3.4単位です。

表 2

間食に果物を1単位食べてください。

表 3

すき焼き風煮に、牛肉もも脂身なし50g(1単位)、焼き豆腐30g(0.3単位)、里芋の田楽に平天10g(0.2単位)を使います。

すまし汁に卵15g(0.3単位)使います。

合計1.8単位です。

表 4

間食に乳製品を食べてください。

表 5

茄子のごま酢和えにごま2g(0.2単位)使います。

表 6

すき焼き風煮に白菜80g、糸こんにゃく30g、えのき15g、春菊20g、人参20g使います。

茄子のごま酢和えに茄子40g、人参10g使います。

里芋の田楽に絹さや10g、すまし汁に生わかめ2g使います。

合計0.5単位です。

調味料

すき焼き風煮に砂糖3g、濃口醤油4g使います。

里芋の田楽に味噌2g、砂糖2g使います。

調味料は合計0.3単位です。

食塩相当量

すき焼き風煮に、濃口醤油4g(食塩相当量0.6g)、茄子のごま酢和えに薄口醤油1g(食塩相当量0.2g)、里芋の田楽に味噌2g(食塩相当量0.2g)、すまし汁に塩0.1g、薄口醤油2g(食塩相当量0.4g)。

食品では平天10g(食塩相当量0.2g)。

食塩相当量は合計1.6gになります。

手軽に作れる糖尿食【 すき焼き風煮 】 522Kcalの献立 6.5単位の例

料理名	数量
ごはん	252kcal
ごはん	150g
食塩相当量 0g	
すき焼き風煮	140kcal
牛肉赤身	40g
料理酒	1g
焼き豆腐	30g
白菜	80g
糸こんにゃく	30g
えのき	15g
春菊	20g
人参	20g
砂糖	3g
濃口醤油	4g
みりん	2g
食塩相当量 0.6g	
茄子のごま酢和え	35kcal
茄子	30g
人参	10g
ごま	5g
砂糖	1g
薄口醤油	1g
酢	10g
食塩相当量 0.2g	
里芋の田楽	60kcal
里芋	40g
平天	10g
絹さや	10g
味噌	2g
砂糖	2g
みりん	1g
だし汁	5g
食塩相当量 0.4g	
すまし汁	35kcal
卵	15g
わかめ	3g
あられ麩	20g
薄口醤油	2g
塩	0g
みりん	2g
だし汁	170g
食塩相当量 0.4g	

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.4	なし	1.7	なし	0.2	0.5	0.7	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	



作り方

- ごはん**
①ごはんは普通に炊きます。
- すき焼き風煮**
①白菜は大きめのざく切り、人参は輪切り、えのきと春菊は3cmの長さに切ります。
②牛肉はこま切れ、焼き豆腐は約1/10に切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切ります。
③鍋に牛肉を入れ軽く炒めます。人参はさっと茹でておきます。
④その他の材料を並べて炒れ、調味料を合わせて煮付けます。
⑤ごちゃごちゃにせずに、1品ずつ盛り付けます。
お肉は赤身の部分を使用することで、カロリーを減らせます。
深いお鍋より、フライパンを使用すると別盛りの煮付けがしやすいです。
- 茄子のごま酢和え**
①茄子は3cmの短冊に切ります。
②人参は3cmの千切りにします。
③野菜を茹でます。
④調味料とごまと合わせて盛り付けます。
- 里芋の田楽**
①冷凍の里芋はだし汁で茹でておきます。
②平天は切って、絹さやはすじを取ってさっと茹でておきます。
③田楽味噌を作ります。
④里芋、平天、絹さやを盛り付け、上から味噌をかけます。
- すまし汁**
①わかめは洗って食べやすい大きさに切っておきます。
②鍋にだし汁を入れ、沸いてきたら割りほぐした卵を入れてかき玉にします。
③わかめとあられ麩が入ったお椀にかき玉汁を入れて盛り付けます。

(社)徳島県栄養士会 : 下谷 奈津子