

548kcal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
3.7	0.4	1	0	1	0.5	0.2	6.8



【豆腐ステーキ】

・ ご飯	食塩相当量	0g
・ 豆腐ステーキ	食塩相当量	0.9g
・ ポテトサラダ	食塩相当量	0.1g
・ ゴマ和え	食塩相当量	0.3g
・ 果物	食塩相当量	0g
	食塩相当量 合計	1.3g

表1

ごはん150g(3単位)
豆腐ステーキに片栗粉4.5g(0.2単位)、片栗粉2.5g(0.1単位)
ポテトサラダにじゃが芋400g(0.4単位)

表2

梨80g(0.4単位)

表3

豆腐ステーキに、木綿豆腐100g(1単位)

表5

豆腐ステーキに、豆腐用油4g(0.4単位)、野菜用油2g(0.2単位)
ポテトサラダにマヨネーズ4g(0.26単位)
ゴマ和えにゴマ1.5g(0.1単位)

表6

豆腐ステーキに茄子40g、人参10g、ピーマン10g、しめじ15g
ポテトサラダに胡瓜15g、玉葱20g
ゴマ和えに青梗菜60g
合計 155g(0.5単位)です。きのこ類は計算しません

調味料

豆腐ステーキにみりん6g(0.15単位)
ゴマ和えにみりん2g(0.06単位)
合計 0.2単位です

食塩相当量

豆腐ステーキに濃口醤油6g(食塩相当量0.9g)
胡麻和えに濃口醤油2g(食塩相当量0.3g)

手軽に作れる糖尿食【豆腐ステーキ】

548Kcalの献立 6.8位の例

料理名	数量
ごはん	252kcal
ごはん	150 g
食塩相当量 0g	
豆腐ステーキ	186kcal
木綿豆腐	100 g
片栗粉	4.5 g
油	4 g
茄子	40 g
人参	10 g
ピーマン	10 g
しめじ	15 g
濃口醤油	6 g
みりん	6 g
片栗粉	2.5 g
油	2 g
おろし生姜	1 g
粒こしょう	少々
食塩相当量 0.9g	
ポテトサラダ	57kcal
じゃが芋	40 g
きゅうり	15 g
玉葱	20 g
マヨネーズ	4 g
粒こしょう	少々
食塩相当量 0.1g	
ゴマ和え	19kcal
青梗菜	50 g
ゴマ	1.5 g
みりん	2 g
濃口醤油	2 g
食塩相当量 0.3g	
果物	34kcal
梨	80 g
食塩相当量 0g	

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.7	0.4	1	0	1	0.5	0.2	6.8
穀類 芋 炭水化物の 多い野菜	果物	魚介と 卵	牛乳と 乳製品	油脂	野菜 海藻	砂糖 みりん	

エネルギー 548kcal
タンパク質 13.7g
食塩相当量 1.3g



作り方

ご飯

- ① ご飯は普通に炊いておきます

豆腐ステーキ

- ① 豆腐を切って水切りしておく
- ② 醤油・みりん・おろし生姜を合わせておく
- ③ ①に片栗粉4.5g(大さじ0.5杯)をつけて油4g(小さじ1杯)で程良い焦げ目が付くまで焼く
- ④ 茄子・人参・ピーマン・しめじは食べやすい大きさに切って油2g(小さじ0.5杯)で炒める
茄子は水にさらしあく抜きをしておく
- ⑤ ④に②で味付けして水に溶いた片栗粉2.5g(大さじ0.25杯)を入れ絡める
- ⑥ ③を皿に盛り付け⑤を上からかける
生姜の風味を利かせることで減塩できます

ポテトサラダ

- ① じゃが芋は5mmくらいの厚さに切って茹でる(レンジ使用可)
- ② きゅうり、玉葱も好みの食べやすい大きさに切る
玉葱は水にさらすか少し茹でる(レンジ使用可)(今回はレンジ使用)
- ③ ①を器で少し潰して冷ましてから②を入れ、マヨネーズ4g(小さじ1杯)と粒こしょうで味付け
- ④ 器に盛り付ける
粒こしょうの風味で減塩できます

ゴマ和え

- ① 青梗菜は食べやすい大きさに切って茹でる
- ② 醤油・みりん・ゴマを合わせておく
- ③ 水切りした①を②で和え10分ほど置いて器に盛りつける
ゴマの風味で減塩できます

果物

- 梨は適当な大きさに切る