

【糖尿食性腎症】 599Kcalの献立 7.3単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.3	0.2	1.6	0	0.8	0.5	0.9	7.3
料理名		エネルギー	たんぱく質		食塩相当量		
玄米ご飯		248 kcal	4.2 g		0.0 g		
鶏の南蛮漬け		198 kcal	10.3 g		0.7 g		
拌三糸		37 kcal	0.4 g		0.3 g		
なすみそかけ		63 kcal	1.7 g		0.5 g		
カルピス羹いちじく添え		54 kcal	0.3 g		0.0 g		
合 計		599 kcal	17 g		1.5 g		



表1	玄米ご飯150g（3単位）小麦粉3g（0.1単位）緑豆春雨4g（0.2単位）使います。
表2	いちじく30g（0.2単位）使います。
表3	鶏もも50g（1.6単位）使います。
表4	間食として1日のうちに摂りましょう。
表5	鶏の南蛮漬けの油3g 拌三糸のごま油1g なすのみそかけの油4g 全部で 0.8単位
表6	玉ねぎ25g. 人参10g 青ねぎ2g ブロッコリー20g 赤ピーマン3g 胡瓜30g なす50g 野菜は全部で140g（0.5単位）です。
調味料	鶏の南蛮漬け 拌三糸 カルピス羹いちじく添えの甘味料はマービーを使用して糖尿食と感じない普通味の甘さとしています。
食塩相当量	鶏の南蛮漬けの塩分は0.7g 拌三糸の塩分は0.3g なすのみそかけの塩分は0.5g 塩分は合計 1.5g

【糖尿食性腎症】 599Kcalの献立 7.3単位の例

料理名	数量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
玄米ご飯	248kcal	3.3	0.2	1.6	0	0.8	0.5	0.9	7.3
玄米ご飯	150 g	穀類 芋	果物	魚介 肉	牛乳と その製品	油脂	野菜 海藻	砂糖 味噌	
食塩相当量 0.0 g		炭水化物の		チーズ					
鶏の南蛮漬け	198kcal	多い野菜		大豆と	多脂製品	きのこ	ケチャップ		
鶏もも肉	50 g	種実 豆類		その製品				こんにゃく	
小麦粉	3 g		エネルギー	599kal	たんぱく質	17g	食塩相当量	1.5 g	



青ねぎ	2 g
油	3 g
濃口醤油	4 g
マービー	4 g
酢	4 g
ブロッコリー	20 g
赤ピーマン	3 g
食塩相当量 0.7 g	
拌三条	37kcal
緑豆春雨	4 g
胡瓜	30 g
人参	5 g
ごま油	1 g
マービー	3 g
酢	3 g
ゆず酢	1 g
淡口醤油	2 g
食塩相当量 0.3 g	
なすみそかけ	63 kcal
なす	50 g
サラダ油	4 g
枝豆	5 g
みそ	4 g
料理酒	2 g
上白糖	2 g
土生姜	1 g
水	5 g
食塩相当量 0.5 g	
カルピス羹いちじく添え	54 kcal
カルピス	8 g
粉寒天	0.4 g
マービー	8 g
水	60 g
いちじく	30 g
ハーブ	0.1 g
食塩相当量 0.0 g	

作り方

玄米ご飯	玄米は洗って一晩水につけておくと、米の重さの1.7倍の水で普通に炊飯器で炊けます。
鶏の南蛮漬け	鶏肉は小麦粉をまぶし、余分な粉をはたきフライパンに油を入れ、きつね色に焼きます。 調味料をあわせ、焼きたての鶏肉を漬け込みます。
なすみそかけ	人参、玉ねぎは千切りしてサッと熱湯にくぐらせて水にさらし、ザルにあげて に漬け込む。 器に鶏肉を食べやすくスライスして盛り、野菜を上に乗せ青ネギを添える。 ブロッコリーと赤ピーマンは茹でて、水にさらし添える。
拌三条	緑豆春雨は熱湯に入れてしばらく置き、5cmの長さに切っておく。 人参は細切りして、ポイルしておく。 胡瓜は熱湯にさっと入れて水で冷ましておく。 合せ酢を作り、 を和えごま油を入れ香りをつける。
なすみそかけ	なすは2cm幅の輪切りに切り、水にさらしておく。
枝豆	枝豆は茹でる。
なすみそかけ	フライパンを温めサラダ油を入れなすの両面を焼く。
なすみそかけ	みそ、料理酒、上白糖、おろし生姜、水を混ぜ合わせ、レンジで1分加熱し(500w)タレをつくる。 のなすにみそタレをかけて、枝豆を上に乗せる。
カルピス羹いちじく添え	粉寒天にマービーと水を入れ火にかけて、1~2分沸騰させ、最後にカルピスを入れ火を止める。 のあら熱をとって、冷やし固め2cmの角切り。 いちじくは皮をむき4つに切り に飾りミントを添える。