

559 kcal の献立

6. 6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	1.3	0.1	0.5	0.6	0.4	6.7

・ ごはん	食塩相当量	0 g
・ 和風ハンバーグ	食塩相当量	0.8 g
・ 茄子の煮物	食塩相当量	0.5 g
・ もやしの三杯酢	食塩相当量	0.5 g
・ りんご	食塩相当量	0 g
	食塩相当量 合計	1.8g



表 1

ごはん 150 g (3単位)
ハンバーグに、じゃがいも30 g (0.3単位)、パン粉5 g (0.2単位) を使います
合計3.5単位です

表 2

りんご40 g (0.25単位)

表 3

ハンバーグに、挽き肉40 g (1.0単位)、木綿豆腐20 g (0.2単位)、卵5g(0.1単位) 使います。合計1.3単位です

表 4

ハンバーグに、牛乳小さじ2、10 g (0.1単位) 使います。

表 5

ハンバーグに、油5 g (0.5単位) 使います。

表 6

ハンバーグに、玉ねぎ40 g、マッシュルーム2 g、を使います。付け合せにブロッコリー20g、トマト20 gを使います。
茄子の煮物に、なす50 g、絹さや5 gを使います。
もやしの三杯酢に、もやし40 g、きゅうり10 g、みょうが3 gを使います。
野菜は、合計191 g (0.6単位) になります。

調味料

ハンバーグのソースにオイスターソース 5 g (0.07単位)、ケチャップ 5 g (0.08単位) を使います。
茄子の煮物に、みりん小さじ1/2 (3 g (0.06単位)、砂糖一つまみ (0.05単位) 使います。
もやしの三杯酢に、砂糖小さじ1 (3 g (0.1単位) 使います。
調味料は合計で 0.4単位になります。

食塩相当量

ハンバーグの「中」に、塩0.2 g使います。

ハンバーグのソースにケチャップ 5 g (食塩相当量 0.2 g)、ウスターソース 5 g (食塩相当量 0.4 g) 使います。
茄子の煮物に、薄口醤油3 g (食塩相当量 0.5 g) を使います。
もやしの三杯酢に薄口醤油3 g (食塩相当量 0.5 g) を使います。
合計 1.8 g になります

手軽に作れる糖尿食【和風ハンバーグ】

559Kcalの献立 6.6単位の例

料理名	数量
ごはん	252kcal
ごはん	150g
食塩相当量 0g	
和風ハンバーグ	243kcal
合びき肉	40g
木綿豆腐	20g
玉ねぎ	40g
サラダ油	2g
牛乳	8g
卵	5g
パン粉	5g
サラダ油	3cc
塩	0.2g
コショウ	0.01g
ケチャップ	5g
ウスターソース	5g
マッシュルーム	2g
じゃがいも	30g
ブロッコリー	20g
トマト	20g
食塩相当量 0.8g	
茄子の煮物	23kcal
なす	50g
絹サヤ	5g
だし汁	50g
薄口醤油	3g
みりん	2g
砂糖	1g
食塩相当量 0.5g	
もやしの三杯酢	19kcal
もやし	40g
きゅうり	10g
みょうが	3g
人参	1g
酢	6g
薄口醤油	3g
砂糖	2g
食塩相当量 0.5g	
りんご	22kcal
りんご	40g
食塩相当量 0g	

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.5	0.25	1.3	0.07	0.5	0.6	0.36	6.6
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	

エネルギー 559kcal
食塩相当量 1.8g



作り方

- ごはん**
- ① ごはんは普通に炊きます。
- ハンバーグ**
- ① 玉ねぎをみじん切りにし、よく炒めます。豆腐は水切りをしておきます。
 - ② ①と付け合わせとソース以外の材料を混ぜ、粘りが出るまでよくこねます。
 - ③ フライパンに油を熱し両面色よく焼きます。蓋をして中までよく火を通します。
 - ④ ソースを作ります。ケチャップ、ウスターソース、マッシュルームを鍋に入れ、混ぜながら火を通します。
 - ⑤ 付け合わせのブロッコリーはサッと茹でます。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、蒸します。トマトは飾り切りにします。
 - ⑥ お皿に付け合わせを盛り付け、③のハンバーグを盛り、最後にソースをかけます。
玉ねぎはアメ色になるまでよく炒めることで、玉ねぎがもつ甘さを十分に引き出しましょう。豆腐を入れることで全て挽肉で作る場合より30%エネルギーカット出来ます。
- 茄子の煮物**
- ① ナスは半分切り、包丁で編み目の切り込みを入れます。
 - ② ①をだしと調味料で煮ます。
 - ③ 絹さやはさっと塩茹でします。
 - ④ ②と③を盛り付けます。
- もやしの三杯酢**
- ① きゅうり、みょうがは、千切りにします。人参はチョウチョの形に型抜きます。
 - ② もやしはさっと茹でます。
 - ③ きゅうりともやしを調味料で和えます。
 - ④ ③を器に盛り、みょうがと人参を盛り付けます。
- りんご**
- ① うさぎりんごにします。

(社) 徳島県栄養士会 : 藤倉 由浮都