

570kcalの献立 7.1単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.1	0	1.1	0	1.0	0.6	0.3	7.1



【鶏団子スープ煮】

- ・鶏団子スープ煮 食塩相当量 1.1g
- ・ほうれん草のくるみ和 食塩相当量 0.2g
- ・味噌田楽 食塩相当量 0.35g

食塩相当量 合計 1.65g

表1

ごはん180g(3.6単位)、鶏団子に片栗粉2g(0.1単位)味噌田楽に里芋55g(0.4単位)合計4.1単位

表2

表3

鶏団子に、鶏ももひき肉40g(1単位)卵6g(0.1単位)を使います。合計1.1単位。

表4

表5

ほうれん草のくるみ和えにオリーブ油5g(0.5単位)くるみ5g(0.5単位)合計1.0単位。

表6

鶏団子スープ煮に、白ねぎ10g、白菜100g、にんじん20gを使います。

ほうれん草のくるみ和えに、ほうれん草60gを使います。

味噌田楽に、こんにゃく50gを使います。

野菜使用量合計190g(0.6単位)です。こんにゃくは入れません。

調味料

鶏団子スープ煮に、みりん6g小さじ1(0.15単位)を使います。

味噌田楽に味噌3g小さじ1/2(0.07単位)砂糖1.5g小さじ1/2(0.07単位)使います。

調味料は全部で0.3単位になります。

食塩相当量

鶏団子スープ煮:薄口醤油6g(食塩相当量1.0g)、かつおだし汁に食塩相当量0.1g含みます。

ほうれん草のくるみ和え:塩0.2g使用

味噌田楽:味噌3g(食塩相当量0.35g)使います。

食塩相当量合計1.65g

冬野菜しっかり食べよう糖尿食【鶏団子スープ煮】 580Kcalの献立 7.1単位の例

料理名	数量
鶏団子スープ煮	140kcal
鶏ももひき肉	40 g
白ねぎ	10 g
生姜しぼり汁	3 g
卵	6 g
片栗粉	2 g
だし汁	100 g
みりん	6 g
薄口醤油	6 g
白菜	100 g
人参	20 g
食塩相当量 1.1 g	
ほうれん草のくるみ和え	92kcal
ほうれん草	60 g
塩	0.2 g
こしょう	少々
オリーブ油	5 g
くるみ	5 g
食塩相当量 0.2 g	
味噌田楽	46kcal
里芋	55 g
こんにやく	50 g
味噌	3.0 g
砂糖	1.5 g
柚子	5 g
だし汁	5 g
食塩相当量 0.4 g	
ごはん	288kcal
ごはん	180 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.1	0	1.1	0	1.0	0.6	0.3	7.10
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 568kcal
食塩相当量 1.7g
たんぱく質 16.9g



作り方

鶏団子スープ煮
白菜は軸の部分と葉の部分に分け、それぞれざく切りにしておく。
人参は皮をむいて、輪切りにする。
白ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉、生姜のしぼり汁、卵、片栗粉を合わせて粘りが出るまでよく混ぜる。
鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮たつたところに鶏団子の種を3個位に分けて入れる。
弱火にして、しばらく煮たら、人参と白菜も入れて煮る。
かつおだしと鶏肉からでるうまみで、少なめの調味料でもおいしくいただけます。
ほうれん草のくるみ和え
ほうれん草は熱湯でさっと茹でて水にとり、食べやすい長さにきって、水気を絞る。
くるみは小さめにきざんで、からいりする。
ほうれん草を塩、こしょう、オリーブ油、くるみで和える。
こしょうとくるみの風味で、減塩できます。
味噌田楽
里芋は洗って皮ごと蒸すか、茹でて皮をむき、食べやすく切る。
こんにやくは食べやすく切って、茹でる。
柚子の皮を適量みじん切りにし、味噌、砂糖、柚子絞り汁、だし汁を合わせて柚子味噌を作る。
里芋とこんにやくに柚子味噌をかける。
味噌は柚子を皮ごと使って作るにより、味噌のポリウムを増やし、柚子の風味で減塩できます。

(社)徳島県栄養士会 : 溝渕 年重