

おせち料理教室

(糖尿病の方でもおせちを楽しめます。)

本日のメニュー

- 1.お雑煮
- 2.伊達巻き
- 3.牛肉の八幡巻き
- 4.海老の塩焼
- 5.サーモンとアボガドの和え物
- 6.変わり田作り
- 7.くわい旨煮
- 8.白身魚のバルサミコ酢

献立表

献立名	材料	量g	目安量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	付表	塩分
お雑煮	餅	50	1個	1.4							
	大根	30							30		
	人参	10							10		
	長ねぎ	20							20		
	鶏もも肉	20				0.5					
	だし汁	200	カップ1								
	正油	3	小さじ1/2								0.5
	塩	少々									0.2
	みつば	1本							2		
	いくら	15				0.5					
	小計			1.4		1			62		0.7
伊達巻	卵	100	2ケ			2					
	甘味料	10									
	みりん	10	大さじ1							0.3	
	白はんぺん	20				0.4					0.4
	小計					2.4				0.3	0.4
牛肉の八幡巻き風	牛もも薄切り	25				0.6					
	人参	15							15		
	グリーンアスパラ	15							15		
	塩	少々									0.2
	こしょう	少々									
	サラダ油	2	小さじ1/2					0.2			
	つまようじ										
	下味(1テーブル分) 正油	10	大さじ2/3								0.4
	酒	10	大さじ2/3							0.1	
	生姜汁		小さじ1/2								
小計	1				0.6		0.2	30	0.1	0.6	
海老の塩焼	車エビ(殻つき有頭)	40	大1尾			0.5					
	塩	少々									0.2
	竹ぐし										
	小計					0.5					0.2
サーモンとアボガドの和え物	サーモン	50				0.8					
	アボガド	20						0.5			
	黄パプリカ	10							10		
	赤パプリカ	10							10		
	正油	3	大さじ1/2								0.6
	わさび	少々									
	アルミカップ										
	小計					0.8		0.5	20		0.6
変わり田作り	田作り(ごまめ)	5				0.2					
	ピーナッツ(皮むき、無塩)	2						0.1			
	甘味料	10									
	酒	3	小さじ1/2								
	正油	3	小さじ1/2								0.6
	小計					0.2					0.6
くわいの旨煮	くわい	30	1ケ	0.5					30		
	だし汁	50	カップ1/4								
	甘味料	10									
	みりん	2	小さじ1/3								
	正油	2	小さじ1/3								0.4
	塩	少々									0.2
	小計			0.5					30		0.6

献立名	材料	量g	目安量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	附表	塩分
白身魚のバル サミコ酢	白身魚	60				0.8					
	芽ねぎ	10							10		
	おろし玉葱	30							30		
	甘味料	10									
	バルサミコ酢	3									
	塩	少々									0.2
	こしょう	少々									
	油	5						0.5			
	アルミカップ										
	小計					0.8		0.5	40		0.2
	合計			1.9	0	6.3	0	1.2	182	0.4	3.9
18単位基準値(1食)		6.0		3	1(1日)	1.3	(1 日)	1(1日)	100	0.5 (1日)	

1. お雑煮 208kcal 塩分1.4g

材料	(1人前)		
	餅	50g	1ヶ
	大根	30g	
	人参	10g	
	長ねぎ	20g	
	鶏もも肉	20g	
	だし汁	カップ1	
A	正油	小さじ1/2	
	塩	少々	
	みつば	1本	
	いくら	15g	

大根、人参は皮をむき、いちょう切りにする。長ねぎは斜めの小口切りにする。
切り餅は焼いてから湯に通す。

鍋にだし汁、 を入れて煮立ったら、鶏肉を入れる。火が通ったら、Aを加えて味をととのえる。
に根を切り落とし3cm長さに切ったみつばを加え、さっと火を通す。
器に を盛り、 を注ぎ入れ、いくらをのせる。

2. 伊達巻き 216kcal 塩分0.4g

材料	(1人前)		
	卵	100g	2ヶ
	甘味料	10g	
	本みりん	大さじ1	
	白はんぺん	20g	

卵・甘味料・本みりん・白はんぺんをミキサーに20秒かけ、卵焼き用フライパンで焼く。
巻きすで巻き、冷ます。

3. 牛肉の八幡巻き風 72kcal 塩分0.6g

材料	(1人前)		
	牛もも薄切り	25g	
	人参	15g	
	アスパラガス	15g	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	サラダ油	小さじ1/2	
	ようじ	少々	

牛肉はバットに並べ、下味をつける。
アスパラガスは2等分にし、人参はアスパラガスに合わせ長めのせん切りにする。
塩を少々入れた熱湯にアスパラガスを入れ、色よく冷水で冷まして水気を拭く。
牛肉を広げ、アスパラガス・人参を牛肉で巻き、ようじでとめ、塩・こしょうする
フライパンにサラダ油を入れ熱し、中火で焼く。

4. 海老の塩焼 40kcal 塩分0.5g

材料	(1人前)		
	有頭えび	1尾	
	塩	少々	

海老を流水で洗う。

串に刺し、塩をふり、そのまま焼く

5. サーモンとアボガド
の和え物 104kcal 塩分0.6g

材料	(1人前)		
	サーモン	50g	
	アボガド	20g	
	黄・赤パプリカ	各10g	
A	正油	小さじ1/2	
	わさび	少々	

サーモンは一口大に切る。
アボガドは細かく切る。
パプリカはスライスする。
ボールに 、 、 を入れAを加えて混ぜ 和わせる
アルミカップにのせる。

6. 変わり田作り 34kcal 塩分0.6g

材料	(1人前)	
	田作り(ごまめ)	5g
	ピーナッツ	2g
	(皮むき・塩焼き)	
A	甘味料	10g
	正油	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2

耐熱皿にごまめをのせてラップなしで電子レンジ(200w)で5~6分加熱し、サクッと折れるぐらいカリカリにする。ピーナッツは細かく刻む。フライパンにAを入れて煮詰め、とろっとしてきたら火からおろし、 を加えて手早くからめて、 も加え混ぜる。バットにクッキングシートをのせて、 を熱いうちに手早く広げてそのまま冷まし、器に盛る。

7. くわいの旨煮 40kcal 塩分0.6g

材料	(1人前)	
	くわい	1ヶ
A	だし汁	50g
	甘味料	10g
	みりん	小さじ1/3
	正油	小さじ1/3
	塩	少々

くわいは芽を1.5cm残して切り落とし、底を切って平らにし、芽に向かって縦に皮をむき、水に2分ほどさらす。

鍋にAをあわせて のくわいを並べ入れ、火にかける。煮立ったら、弱火にして落とし蓋をして20分程に煮含め、器に盛る。

8. 白身魚のバルサミコ酢 74kcal 塩分0.2g

材料	(1人前)	
	白身魚	60g
	芽ねぎ	10g
	おろし玉葱	30g
A	甘味料	少々
	バルサミコ酢	大さじ2/3
	塩	少々
	こしょう	少々
	油	小さじ1
	アルミカップ	1ヶ

白身魚はそぎ切りに切る。芽ねぎは3~4cmの長さに切る。玉葱はおろしがねでおろしてから、水にさらす。ボールにAを和わせて、よく水を切った を加え、混ぜあわせる。 で を巻きアルミカップに入れて をかける。