

血糖値が高めの方の料理教室

平成29年2月21日（火）



主食	雑穀ごはん
主菜	グリルチキン レモンバジル風味
副菜（汁物）	ごぼうとなめこの汁物
副菜	ひじきと人参のゴマ酢和え
副菜（デザート）	オレンジティーゼリー

エネルギー 598kcal 塩分 2.5g

～ 血糖値が高めの方の料理教室 ～

本日の献立	エネルギー598kcal	塩分2.5g
・主食	雑穀ごはん	
・主菜	グリルチキン レモンバジル風味	
・副菜(汁物)	ごぼうとなめこの汁物	
・副菜	ひじきと人参のゴマ酢和え	
・副菜(デザート)	オレンジティーゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 雑穀ごはん

<材料> 4人分		エネルギー209kcal	塩分0g
半搗き米	1 合半		
雑穀	20g	水	適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水と雑穀を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 グリルチキン レモンバジル風味

<材料> 4人分		エネルギー163kcal	塩分0.7g
鶏むね肉	320g(4切分)	生バジル(あらみじん) 6枚 にんにく(薄切り) 2かけ オリーブ油 大さじ1 白ワイン 大さじ1	
a 弱	塩 小さじ 1/2		
	あらびき黒こしょう 少々		
エリンギ	100g		
レモン輪切り(薄く)	8切れ		

<作り方>

- ① 鶏肉は塩こしょうをふり、エリンギはたてに薄く切る。a を鶏肉、エリンギにもみ込みレモンをのせてなじませて10分以上おく。オーブン 200 度に余熱する。
- ② 天板にオーブンシートをしき、①をのせて15分ほど焼く。器に盛り付ける。

副菜(汁物) ごぼうとなめこの汁物

<材料> 4人分		エネルギー74kcal 塩分 1.0g	
かつおだし	600ml	ごぼう	200g
しょうゆ	大さじ 1 と	なめこ	100g
1/3		一味とうがらし	適量
みりん	大さじ 2 と		
2/3			

<作り方>

- ① かつおだしをとる。ごぼうは皮をこそげとり、笹がきにする。水にさらしてざるにあげる。
- ② なべにだし、調味料、ごぼうをいれ、中火にかける。沸騰し3分ほど煮立てる。
- ③ なめこも加え、さっと煮る。器に盛り、好みで一味をふりかける。

副菜 ひじきと人参のゴマ酢和え

<材料> 4人分		エネルギー84kcal 塩分 0.8g	
人参	200g	すり白ゴマ	大 2
乾ひじき	10g	酢	大 2
いんげん	4本	砂糖	大さじ 1
		しょうゆ	大さじ 1
		ゴマ油	小さじ 2

<作り方>

- ① ひじきはもどす。人参はせんぎりにし、いんげんは筋をとり四等分に切る。
- ② 沸騰湯で人参、いんげんをさっとゆで、ざるにあげる。同じ湯でひじきを2分ゆで、ざるにあげ水気をきる。
- ③ ボールに調味料すべてをまぜあわせ、②を加えあえる。

副菜(デザート) オレンジゼリー

<材料> 4人分		エネルギー68kcal 塩分 0g	
紅茶(無糖)抽出液	400ml		
粉ゼラチン	6g	オレンジ	2ヶ
	水	大さじ 2	ミントの葉
砂糖	大さじ 2 と		
2/3			

<作り方>

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れる。
- ② 紅茶はひと煮立ちさせ、①をいれて溶かし、砂糖を加えてまぜる。その時、沸騰はさせない。
- ③ オレンジは一房ずつ薄皮から取り出す。器にオレンジ、②を等分にいれ、冷蔵庫で冷やし固める。ミントを飾る。