

★脂肪控えめレシピ



(参考レシピ：小笠原 太陽の郷老人ホーム)

- ごはん (150g)
- 蒸し魚の野菜あんかけ
- 豆腐のすまし汁
- ひじきの煮物
- 果物 (グアバ)

				1人分の栄養価	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	
502 kcal	25.3g	8.1g	78.8g	2.9g	

・ 蒸し魚の野菜あんかけ

☆材料 (1人分)

まだら 70g	塩 少々	しょうが 少々
酒 大さじ1	ねぎ 20g	にんじん 20g
青ピーマン 20g	炒め油 2g	酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1	砂糖 1g	片栗粉、水 適量



【作り方】

- ①まだらに塩、しょうがをふり、耐熱皿に入れ酒をかける。蒸し器 (中火) で10分蒸す。
(レンジの場合600wでラップをして6分、ラップを取り30秒)
- ②ねぎ、ピーマン、にんじんは千切りにする。
- ③野菜を炒め、酒、しょうゆで調味する。
- ④最後に水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤④の野菜あんかけと魚を合わせて完成。



・ 豆腐のすまし汁

☆材料 (1人分)

絹ごし豆腐 50g	とろろ昆布 3g
ねぎ 10g	だし汁 150cc
塩、しょうゆ 少々	



【作り方】

- ①豆腐はさいの目に、ねぎは小口に切る。
- ②だし汁に塩、しょうゆを入れ、煮立たせる。
- ③豆腐を加え、最後にねぎを加える。

・ ひじきの煮物

☆材料 (1人分)

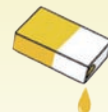
ひじき 5g	にんじん 20g
油揚げ 5g	大豆 10g
サラダ油 2g	砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1	みりん 小さじ1/2
だし汁 50cc	しょうが 少々
島おくら 10g	



【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、油揚げは熱湯をかけ油抜きをする。
- ②にんじん、油揚げは千切りにする。
- ③サラダ油で具材を炒め、調味料を加え、柔らかく煮込む。
- ④オクラは茹でて小口切りにし、上に飾る。

♥ワンポイントアドバイス



糖尿病の方は、エネルギーコントロールが必要なため揚げ物を我慢している方も多いと思います。厳しいエネルギー制限がある人以外は、週に1回程度なら揚げ物も食べられます。揚げ物が吸収する油の量は1割が目安です。総量100gの揚げ物には10g以上の油が入っていると思ってください。ポイントは1回に食べる量を少なくすることです。少量の揚げ物は満腹感を得ると共に血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。揚げ物を食べる日は、1日の他の食事で行える限り調節をしましょう。揚げ物の食べすぎにはくれぐれもご注意ください！

食品衛生メモ2

ノロウイルス

- ノロウイルスは手指や食品などを介して人に感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。
- ノロウイルス食中毒予防の基本は「きっちり手洗い」と「しっかり加熱」です！

● きっちり手洗い

調理前、食事前、トイレの後には、石けんをよく泡立ててこすり洗いし、流水できっちりすすぎましょう



● しっかり加熱

しっかり中まで火を通して調理しましょう (85℃、1分間)

