

糖尿病でもデザートまでたっぷり楽しめる！中華献立（2人分）

<豆ごはん>

うるち米	150g
塩	0.4g
水	適宜
むきえんどう豆	40g
きざみ昆布	3g

- (1) 白米は洗って水に浸し、米粒が白っぽくなったらザルにあげる。
- (2) 炊飯器に浸漬した米を入れ、米の分量に応じた水を注ぐ。
- (3) むきえんどう豆、きざみ昆布、塩を加えて、軽く攪拌し、炊飯する。

<春野菜の酢豚風>

豚もも肉	80g	} ① 肉用
長芋	60g	
濃口醤油	4g	
ごま油	3g	
スナップえんどう	40g	} ② 酢豚あん用
たまねぎ	40g	
たけのこ	40g	
黒きくらげ	6g	
ミニトマト	80g	
干しプルーン	24g	
トマトケチャップ	18g	
米酢	14g	
はちみつ	6g	
濃口醤油	4g	
水	160g	
葛粉	6g	

- (1) 長芋は皮をむいて細めの拍子切り。スナップえんどうは筋を取り、横半分に切る。たまねぎと黒きくらげは一口より小さめの乱切り。たけのこはいちょう切り。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。干しプルーンは粗めに刻む。
- (2) フライパンにお湯を沸かして、たまねぎ、黒きくらげ、たけのこ、スナップえんどうの順にお湯に入れてサッと火を通す。
- (2) 豚もも肉1枚を広げ、長芋を適量（肉の枚数にあわせて長芋を分ける）のせて巻く。巻止めを下にして、フライパンで表面がこんがりなるように焼いて、火を通す。
- (3) 肉をフライパンから取り出したら、ミニトマトとプルーンを入れて軽く炒め、野菜と肉を加え、調味料①（醤油、ごま油）をサッと回しかけて火を止めて、深めの器に盛る。
- (4) 調味料②（トマトケチャップ、米酢、はちみつ、濃口醤油、水）を鍋に入れ火にかける。
- (5) 沸騰してきたら、火を弱め、葛粉を分量外の水大さじ1程度で溶いて加え混ぜる。とろみが出てきたら火を止め、具の上に酢豚あんをかけて仕上げる。

<かぶと貝柱のスープ>

かぶ	40 g	
アズパラガス	30 g	
貝柱水煮（缶）	60 g	
乾しいたけ	6 g	
水	300 g	
薄口醤油	2 g	} スープ調味料
中華スープの素	1.2 g	
白すりごま	0.8 g	
黒こしょう	少々	

- (1) かぶは皮をおき一口程度の乱切り、アスパラガスは2～3cm程度の斜め切りにする。
- (2) 乾しいたけは、ぬるま湯に入れて戻し、軸は除いて千切りにする。（戻し水も使うので捨てない。）
- (3) 水にしいたけとかぶを入れて火にかけ、ふつふつと煮えてきたら残りの材料を入れて調味する。

<たことオクラの塩麴和え>

ゆでたこ	175 g	
オクラ	50 g	
かいわれ菜	16 g	} 合わせ薬味（塩麴は仕上げにかける）
青じそ	6 g	
みょうが	6 g	
塩麴	9 g	

- (1) ゆでたこはそぎ切りにして、分量内の少量の塩麴と和えておく。
- (2) オクラはお湯で茹でてから、刻んで粘り気を出す。
- (3) かいわれ菜は2cm程度の長さに切り、青じそとみょうがは千切りにして、合わせる。
- (4) 器にゆでたこを敷き、その上にオクラをのせる。さらにかいわれ菜、青じそ、みょうがを合わせた薬味をのせて、塩麴を上からかける。

<ハブ茶のゼリーとフルーツ添え>

ハブ茶	40 g（煮だしたもの）	
粉寒天	0.3 g	
ラカンカ糖	4 g	
水	8 g	
いちご	40 g	} トッピング
キウイフルーツ	40 g	
陳皮	少々	

- (1) ハブ茶に粉寒天を煮溶して、冷やし固める。
- (2) ラカンカ糖を水に煮溶かして、合わせてシロップを作る。
- (3) いちごはスライス、キウイフルーツは皮をおいていちょう切りにする。
- (4) 器にゼリーを盛り、シロップを注ぐ。フルーツを添えて細かくした陳皮を上には振る。

糖尿病食品交換表単位

	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	し好品	合計単位	塩分
献立	3.77	0.16	1.48	0	0.2	0.59	0.31	0.4	6.92	2.1g
推奨	4.00	0 ~ 1.00	2.00	0 ~ 1.50	0 ~ 1.00	0.4	0 ~ 0.50		7.00	3.0g