

＜本日の献立＞ ～ハーブと夏野菜を使った料理～

① 鶏肉のハーブ焼き ②夏野菜のタンドリー風 ③コンソメスープ ④果物

糖尿病の食品交換表

エネルギー 464kcal 塩分 2.7g

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	付録	合計	塩分
米 2.4	マンゴー0.5 レモン 0.1	鶏肉 1.3 ハム 0.1	ヨーグルト 0.1	オリーブオイル0.4 マヨネーズ 0.3	野菜 140g	ケチャップ 0.1 蜂蜜 カレー粉		
2.4 単位	0.6 単位	1.4 単位	0.1 単位	0.7 単位	0.5 単位	0.1 単位	5.8 単位	2.7g

1) ご飯 120g

2) 鶏肉のハーブ焼き 塩分 0.7g …色々なハーブでアレンジが出来ます！

●材料

●作り方

材料	1人分	4人分	8人分
鶏もも肉(皮なし)	80g	320g	640g
塩	0.7g	2.8g	小さじ1
黒胡椒	少々	少々	少々
おろしにんにく	1g	4g	8g
オリーブオイル	2g	4g	小さじ4
ローズマリー(乾)	少々	少々	少々
バジル(乾)	少々	少々	少々
サラダ用ほうれん草	10g	40g	80g
トマト	くし形 20g	80g	160g
レモン	くし形 10g	40g	80g

- ①鶏肉に味がしみるようフォークをさす。
- ②ボウルに塩～バジルを合わせ、鶏肉を入れよく混ぜ、15分ほど置き味をなじませる。
- ③予熱した200℃のオーブンで、12～15分焼く。
- ④お皿に、ほうれん草・トマト・レモンをのせ、鶏肉をカットして盛付ける。

3) 夏野菜のタンドリー風 塩分 1g

●材料

材料	1人分	4人分	8人分
ズッキーニ 輪切り	20g	80g	160g
茄子 乱切り	20g	80g	160g
パプリカ(赤) スライス	15g	60g	120g
アスパラガス 5cm	15g	60g	120g
マッシュルーム 半分	10g	40g	80g
オリーブオイル	2g	8g	小さじ4
塩	0.4g	1.6g	小さじ半分
黒胡椒	少々	少々	少々
プレーンヨーグルト	15g	60g	120g
マヨネーズ	3g	12g	大さじ2
ケチャップ	3g	12g	小さじ5
カレー粉	1g	4g	小さじ4
蜂蜜	1g	4g	8g
塩	0.4g	1.6g	小さじ半分
黒胡椒	少々	少々	少々

●作り方

- ①フライパンに油を入れ、ズッキーニと茄子を入れ炒める。
- ②炒め色がついたら、パプリカ、アスパラガス、マッシュルームを入れ炒め、塩、黒胡椒で味をつけ器に盛付ける。
- ③ボウルにプレーンヨーグルト～黒胡椒までの材料を入れ混ぜ合わせ、タレを作る。
- ④タレにつけて頂く。

4) コンソメスープ 塩分 1g

●材料

材料	1人分	4人分	8人分
キャベツ 短冊	20g	80g	160g
玉葱 スライス	10g	40g	80g
ロースハム スライス	5g	20g	40g
水	150cc	600cc	1.2ℓ
コンソメ	1g	4g	8g
塩	0.5g	2g	4g
白胡椒	少々	少々	少々

●作り方

- ①鍋に水と野菜を入れ火にかける。
- ②コンソメ・塩・胡椒を入れて味をととのえる。

5) 果物(マンゴー) 70g(正味)

【 手順 】

- ① ご飯を炊く。 ➡ ②肉に下味をつける。 ➡ ③野菜をカットし、フライパンで炒める。 ➡
- ④お肉を焼く。 ➡ ⑤タンドリー風たれを作る。 ➡ ⑥スープを作る。 ➡ ⑦盛付ける。

500Kcal の料理教室

日時：平成 30 年 7 月 8 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立> ～ハーブと夏野菜を使った料理～

①鶏肉のハーブ焼き ②夏野菜のタンドリー風 ③コンソメスープ ④ご飯 ⑤果物

スケジュール：10：30・・・レシピの説明と食品の栄養のおはなし

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

