

## かたかご会 料理教室 2015. 6. 21

厚生連高岡病院糖尿病患者会（かたかご会）と合同の料理教室がふれあい福祉センターにて行われました。全体で24名（患者15名、スタッフ9名）みやこし内科医院からは患者7名、スタッフ2名が参加しました。テーマは「野菜をもっと食べたいね!」でした。今回は短い時間で作れるメニューが多く料理を作り終わった後には、「野菜をしっかり食べることについて」「脱水について」のお話もありました。今回の料理で野菜をどれだけ摂取できるのか実際に見たり、これから暑くなる時期の水分補給のポイントについて学びました。



エネルギー：536kcal  
塩分：2.2g（ごはん150gの場合）



料理で使用した一人分の野菜の量（178g）

### ●ミニトマトの和風ハヤシライス

ハヤシライスというと煮込むイメージがありますが、今回のハヤシライスは食材を炒めて水溶き片栗粉でとろみをつけるだけの時短レシピになります。玉ねぎを大きくカットしてあるのは、よく噛むようにするためです。これで早食い防止になりますね。材料の肉を鶏肉や豚肉に変えたり、味付けに使用する練りがらしをカレー粉に変えたりするアレンジ方法もあります。これなら簡単に作れて良いね！家でまた作ってみよう！という感想があり、人気メニューでした。

材料：ご飯、牛もも肉、ミニトマト、玉葱、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、練りがらし、油、片栗粉

### ●ほうれん草の梅豆腐だれ

茹でたほうれん草に、豆腐を手でつぶし、梅干、わさび、しょうゆ、オリーブ油の味付けのたれをかけたものになります。ほうれん草はおひたしのワンパターンになってしまうけど、これは良い！という声がありました。絹ごし豆腐はしっかり水切りして使うのがポイントです。

材料：絹ごし豆腐、ほうれん草、梅干、練りわさび、しょうゆ、オリーブ油

### ●わかめスープ

卵、わかめ、ねぎを入れるだけの簡単スープです。味が薄いという意見が多くありました。こしょうやしょうがをプラスすると味に変化がでて良いと思います。

材料：卵、わかめ、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ

文章：紺野真美