

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20名(患者8名、スタッフ12名)みやこし内科医院からは患者4名、スタッフ1名が参加しました。テーマは「バランスのとれた低カロリーの満足ごはん」でした。参加した方にカロリーをおさえるために食事で工夫していることを聞くと野菜、きのこ、海藻、こんにゃくを多くとる、油を控える、中でも多かったのは主食やおかずの量を控えているということでした。今回、おいしかったと人気のあったメニューの豚肉巻きとかき玉スープの調理の様子をみていきましょう!

キャベツ、人参をザク切りに



レンジで2~3分加熱する



豚肉をキツめに巻いていく

お肉に巻く野菜は、これ以外でもおいしいので冷蔵庫にある野菜でいろいろ試してみるといいですね!



ごま油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼く



水 120cc と醤油、酒、酢、砂糖を各大さじ2加える

弱火で蒸し焼きに

フライパンに残ったタレを煮詰めてかけて...

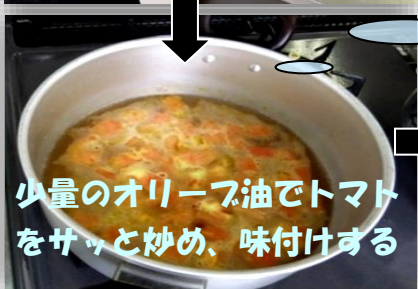


できあがり☆

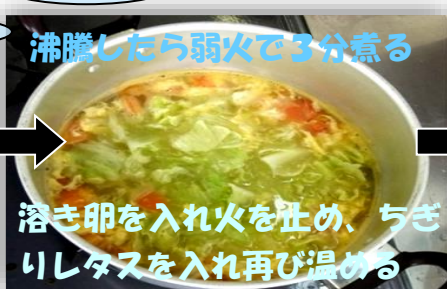


トマトは食べやすい大きさにカット

水 120cc+鶏がらスープの素大さじ1強+塩ひとつまみ+酒大さじ2で味付けしてあります(6人分) 一人当たり塩分 0.9g です!



少量のオリーブ油でトマトをサッと炒め、味付けする



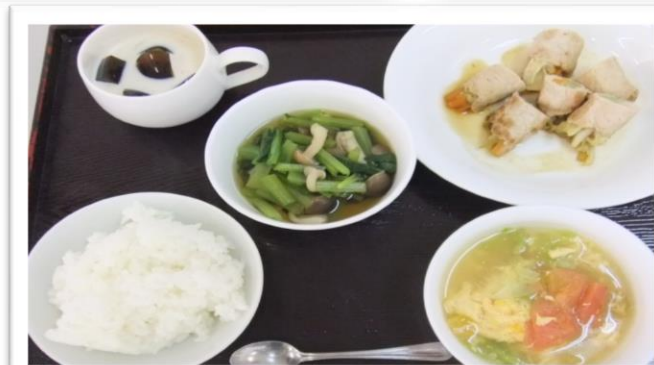
沸騰したら弱火で3分煮る

溶き卵を入れ火を止め、ちぎりレタスを入れ再び温める



できあがり☆

汁物は満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぎます! 具たくさんに!



豚肉巻き
小松菜としめじの煮びたし
トマトとレタスのかき玉スープ
コーヒーゼリーミルクかけ
ごはん(150g)

エネルギー:506kcal 塩分:2.4g