

## 糖尿病教室(低カロリーでも満足感のある献立)

平成17年6月20日

### 《豚肉の巻き焼き》1人3本

材料	1人分	4人分
豚肉ももうすきり	60g	240g
大葉	3枚	12枚
ねり梅	5g	20g
アスパラガス	30g(1本半)	120g(6本)
エリンギ	30g	120g
油	3cc	12cc
キャベツ	30g	120g
レモン	1/8個	1/2個

#### 作り方

エリンギはさいておく  
アスパラは半分に切って茹でておく  
豚肉にねり梅、大葉、アスパラ、エリンギを巻く  
斜めに巻くと、見た目が大きくなる  
フライパンを熱し、油をしき焼く  
付け合せは織キャベツとくし形レモンを飾る

#### ポイント

巻くのはオクラ、さやいんげん、しめじ、にんじんでもよいですね

### 《きゅうりの豆腐サラダ》

材料	1人分	4人分
きゅうり	40g	160g
みょうが	1/4個	1個
ソフト豆腐	40g	160g
白ごま	小1	小4
レモン汁	4cc	16cc
塩	0.5g	2g
こしょう	少々	

#### 作り方

豆腐は10分くらい水切りをする  
すり鉢に白ごまを粗くすって、豆腐をくずしながら入れ、塩、こしょう、レモン汁を入れ、冷蔵庫で冷やす  
きゅうりはスライスにして、軽く塩でもみ、みょうがは2mmのうす切りにする  
食べる直前に豆腐、きゅうり、みょうがを和える

#### ポイント

和えて長くおくと、水気がでます

### 《レタスの酢みそ和え》

材料	1人分	4人分
レタス	60g	240g
塩	少々	
白みそ	小2(12g)	大2強
酢	5cc	20cc
マービ-	2cc	8cc
からし	少々	

#### 作り方

レタスはちぎって塩で軽くもむ  
白みそ、酢、マービー、からしで和え衣をつくる  
レタスをあわせる