

糖尿病教室(低カロリーでも満足感のある献立)

平成17年12月19日

《豆腐ハンバーグ》

材料	1人分	4人分
豆腐	50g	200g
鶏ミンチ	30g	120g
玉ねぎ	30g	120g
サラダ油	2cc	8cc
卵	1/8個	1/4個
パン粉	大1/2	大2
塩	0.3g	1.2g
サラダ油	2cc	8cc
しょうゆ	小1	小4
だし汁	大1	大4
片栗粉	0.5g	2g
大根	30g	120g

作り方

豆腐はざるで水きりをする。
玉ねぎはみじん切りにして油で炒める。
ボールに豆腐、玉ねぎ、鶏ミンチ、卵、パン粉、塩をいれて、よく混ぜ合わせる。
フライパンに油を熱して、ハンバーグの形を作り、焼く。最初はやや強火で、弱火でじっくりと。
たれはしょうゆ、だし汁、片栗粉を混ぜ合わせ火にかけてろみをつける。
ハンバーグの上に大根おろしをのせてソースをかける
豆腐はソフトでも木綿豆腐でもOK

《なます》

材料	1人分	4人分
かぶ	50g	200g
きゅうり	10g	40g
にんじん	5g	20g
塩	0.3g	1.2g
酢	小1(6cc)	小5(24cc)
マービー	2cc	8cc
しょうゆ	0.8g	小1/2

作り方

かぶ・にんじんは短冊切り、きゅうりは小口切りにして、軽く塩でもむ。
合わせ酢(酢・マービー・しょうゆ)で和える
酢の代わりにすだち・ゆずの絞り汁を使うと風味がよいです

《春菊とエリンギのお浸し》

材料	1人分	4人分
春菊	70g	280g
エリンギ	40g	160g
だし汁	5cc	20cc
しょうゆ	小1(5cc)	小4(20cc)
のり	0.5g	2g

作り方

春菊は茹でて冷水にとり、水気を切って3cmに切る
エリンギは石づきを取って好みの大きさにさき網で焼く。
だし汁としょうゆで和える。
器に盛って、きざみのりを散らす。

ポイント

和えて長くおくと、水気がでます