

11月



ヘルシースタジオ教室 第54弾

「秋の食材で糖尿病予防」



日 時：令和7年11月20日(木)
10時00分～13時00分

場 所：別館4階 「ヘルシースタジオ」



総合
病院

厚生中央病院



本日のメニュー



ご飯100g

肉団子とかぶのクリーム煮

れんこんのホットサラダ

しめじとえのきのマヨソテー

黒みつ水切り ヨーグルト

～コンセプト～

- 手軽に作れるホワイトソースはシチューやグラタンにいも応用できます。
- シャキシャキ食感のれんこんを美味しいにホットサラダです。冷凍むきえびとブロッコリーを合わせて簡単に作れる。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
571	38.4	30.6	44.8	8.0	2.0

(おかずのみ)

エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
168	2.5	0.3	37.1	1.5	0

(ご飯100g)

肉団子とかぶのクリーム煮

材料（1人前）

- ◆鶏ひき肉・・80g ◆かぶ・・60g ◆かぶの葉・・30g
- ◆人参・・40g ◆水・・200ml
- ◆顆粒コンソメ・・小匙2/3(1g)



《ホワイトソース》

- 牛乳・・200ml ●小麦粉・・12g
- バター・・小匙2と1/2(5g) ●塩・・小匙1/6(0.4g)
- こしょう・・少々

《A 肉団子調味料》

- 酒・・小匙1強(3g) ■片栗粉・・小匙1と1/3(2g)
- 塩・・0.2g ■こしょう・・少々

作り方

- ①かぶは4つ割りにし、かぶの葉は4cmの長さに切る。
人参は1.5cmの半月切にする。
- ②ボウルにひき肉とAを入れてしつかりこねる。1人3個
付けになるように人数分に丸める。
- ③鍋に水、かぶ、人参、コンソメを入れて中火にかける。
- ④沸騰したら②の鶏団子を入れ、20分ほど煮る。
- ⑤ボウルに小麦粉と牛乳の分量の中の大匙2程度を入れ、
泡立て器で粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥残りの牛乳を注ぎ入れよく混ぜる。
- ⑦④に⑥のホワイトソースとかぶの葉、バターを加え、へ
らでかき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑧塩とこしょうで味付けをして出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
318	19.7	17.9	23.8	3.1	1.4

れんこんのホットサラダ

材料（1人前）

- ◆むきえび(冷凍)・・50g
- ◆れんこん・・50g
- ◆冷凍ブロッコリー・・30g

《シーザードレッシング》

- 牛乳・・大匙1(15g)
- マヨネーズ・・大匙1(12g)
- 粉チーズ・・小匙2(4g)
- おろしにんにく・・少々
- レモン汁・・小匙1(5g) ●砂糖・・0.3g
- 塩・・少々 ●ブラックペッパー・・少々



作り方

- ①れんこんは一口大に切る。
- ②耐熱容器にむきえび、れんこん、ブロッコリーを入れて、ふんわりとラップをし、電子レンジ6分(600w)加熱する。
- ③ペーパータオルで余分な水けを拭きとり、器に盛り付ける。シーザードレッシングをかけて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
118	12.1	4.1	10.0	2.3	0.4

しめじとえのきのマヨソテー

材料 1人前

- ◆えのきたけ・・30g ◆しめじ・・20g
- ◆マヨネーズ・・大匙1/2(6g)
- ◆粗びき黒こしょう・・少々
- ◆乾燥パセリ・・少々



【作り方】

- ①えのきたけはほぐして半分の長さに切り、しめじはほぐす。
- ②フライパンにマヨネーズを弱めの中火で熱し、しめじ、えのきたけを入れてこんがりとするまで炒める。
- ③粗びき黒こしょうを振り、さっと炒める。器に盛りつけ、パセリを散らしたら出来上がり。

《ポイント》

じっくりと炒めることで、きのこのうま味が引き立ちます。マヨネーズを使えば、炒め油不要で味付けも同時にできるのでおすすめです。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
55	1.5	4.6	3.4	1.9	0.1

黒みつ水切りヨーグルト

材料（1人前）

- ◆ プルーンヨーグルト・・150g(水切り後75g)
- ◆ 黒みつ・・小匙1と2/3強(4g)
- ◆ きな粉・・小匙1/2弱(3g)



作り方

- ①ざるにペーバータオルを敷き、ヨーグルトを入れる。3時間以上おいて、水けをきる。
- ②水きりしたヨーグルトを器に盛り、きな粉、黒みつをかけて出来上がり。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
80	5.1	4.0	7.6	0.1	0.1

memo



総合
病院

厚生中央病院