



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」



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～

1. 手軽に作れるホワイトソースはシチューやグラタンにも応用できます。
2. シャキシャキ食感のれんこんを美味しくいただくホットサラダです。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を入れてしっかりこねる。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 ざるにペーパータオルを敷き、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