

571 kcal の献立 6.5単位の例

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.5	0.4	1.5	0	0.45	0.5	0.2	6.6

- ・ ごはん 食塩相当量 0 g
- ・ 豚しゃぶ 食塩相当量 0.5 g
- ・ ジャーマンポテト 食塩相当量 0.4 g
- ・ 青菜の辛子和え 食塩相当量 0.5 g
- ・ マンゴー 食塩相当量 0 g

**食塩相当量 合計 1.4 g**



<b>表 1</b> ごはん 150 g (3単位) ジャーマンポテトに、じゃがいも 50 g (0.5単位) を使います。 合計3.5単位
<b>表 2</b> マンゴー 50 g (0.4単位) 1/6個
豚しゃぶに豚ロース肉60 g (1.5単位) を使います。
<b>表 4</b> 乳製品は間食として1日のうちに摂りましょう！
<b>表 5</b> ジャーマンポテトに炒め油2 g (0.2単位) で玉葱とベーコン5 g (0.3単位) を炒めます。合計0.5単位
<b>表 6</b> 豚しゃぶに、もやし40 g、きゅうり30 g、にんじん10 g を使います。 ジャーマンポテトに、じゃがいも50 g、たまねぎ20 g、パセリ1 g を使います。 小松菜の辛子和えに、小松菜40 g、えのき10 g を使います。 野菜使用量合計 161 g (0.5単位) です。
<b>調味料</b> 豚しゃぶのポン酢に、砂糖1 g 小さじ1/3、みりん2 g 小さじ1/2弱、酢6 g 小さじ1、醤油3 g 小さじ1/2 を使います。 小松菜の辛子和えに、みりん2 g 小さじ1/2弱を使います。 調味料は全部で0.2単にになります。
<b>食塩相当量</b> 豚しゃぶのポン酢に、濃口醤油3 g (食塩相当量 0.5 g) ジャーマンポテト：塩 0.3 g、ベーコン 5 g (食塩相当量 0.1g) 使用 小松菜の辛子和え：濃口醤油 3 g (食塩相当量 0.5 g) 使います。 食塩相当量合計 1.4 g

(社)徳島県栄養士会 : 藤倉 由浮都

# 手軽に作れる糖尿食【豚しゃぶ】

571Kcalの献立 6.5単位の例

料理名	数量
ごはん	252kcal
ごはん	150 g
食塩相当量	0g
豚しゃぶ	188kcal
豚ロース	60 g
もやし	40 g
きゅうり	30 g
にんじん	20 g
だし汁	14 g
酢	6 g
みりん	2 g
濃口醤油	3 g
砂糖	1 g
食塩相当量	0.5g
ジャーマンポテト	85kcal
じゃがいも	50 g
玉葱	20 g
ベーコン	5 g
パセリ	1 g
塩	0.3 g
コショウ	0.05 g
油	2 g
食塩相当量	0.4g
小松菜の辛子和え	14kcal
小松菜	40 g
えのき	10 g
濃口醤油	3 g
みりん	2 g
辛子(粉)	0.1 g
食塩相当量	0.3g
マンゴー	32kcal
マンゴー	40 g
食塩相当量	0g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.5	0.4	1.5	0	0.45	0.5	0.15	6.5
穀類 芋 炭水化物の 多い野菜	果物	肉と その製品	なし	油脂	野菜 きのこ	砂糖 みりん	

エネルギー 571kcal  
食塩相当量 1.1g



## 作り方

<b>ごはん</b>
① ごはんは普通に炊きます。
<b>豚しゃぶ</b>
① 胡瓜、人参は千切りにします。
② 豚肉を茹でます。
③ 調味料を混ぜてポン酢を作ります。
④ 胡瓜、人参、もやしを盛り付け、豚肉をのせ、その上に飾り用の胡瓜をのせ、ポン酢をかけます。
野菜をたくさん入れることで、満腹感が得られやすくなります。
<b>ジャーマンポテト</b>
① じゃがいも、ベーコンは一口大に、玉葱は千切りにします。
② じゃがいもは、蒸して柔らかくしておく。
③ フライパンにサラダ油を熱し、玉葱とベーコンをじっくり炒めます。
④ ③に②を加えて炒め、塩、こしょうで味付けをする。
玉葱をよく炒めることで甘みを引き出します。
<b>青菜の辛子和え</b>
① 小松菜を茹でます。4cm位の幅に切ります。
② えのきもさっと茹でます。 4cm位の幅に切ります。
③ ①と②を調味料で和えます。
辛子を入れることで、醤油の量が減るので減塩できます。
<b>マンゴー</b>
① 食べやすい大きさに切ります。

(社)徳島県栄養士会 : 藤倉 由浮都