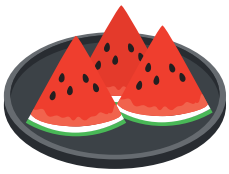
栄養管理室　管理栄養士
福山　千穂

メディカル・レシピ

当院では、糖尿病患者さんのための患者会を年２回開催しています。
糖尿病の患者さんと一緒にお弁当を作り、患者さんの食事療法に役立つよう取り組んでいます。
今回は、その中のレシピの一部をご紹介いたします。



●えびシュウマイ

【作り方】

❶しゅうまいの皮は、５㎜程度に細切りにする。
❷にらは1㎝程度の長さに切る。
❸むきえびは粗みじんに刻む。
❹ボールで、豚ミンチと③のえびを混ぜ合わせる。
❺④に②のにらを加える。
❻⑤にごま油・濃口醤油を加え混ぜ、最後に片栗粉を加えて混ぜる。
❼ラップを準備し、①の皮を広げてのせて、その上に⑥の具材をのせる。ラップでくるっと包み、形を整える。
❽⑦をお皿にのせ、蒸し器で 10分蒸して完成。

ワンポイントアドバイス

しゅうまいの皮は炭水化物が多く含まれます。皮を細切りにし使用することで、通常通り包むよりも、中身の量が多くなっても皮の量が多くなりすぎないよう工夫しています。また、今回はお弁当に入れるため、タレなしで食べられるよう中身にしっかり味をつけています。

材料（1 人分）

むきえび	10g	ごま油	1g
豚もも肉(脂なし)ミンチ	25g	濃口醤油	2g
にら	10g	しゅうまいの皮	12g
片栗粉	1g		

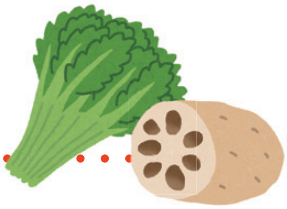
1 人分の栄養価

エネルギー	101kcal	炭水化物	8.5g
たんぱく質	8.5g	食物繊維	0.5g
脂質	3.2g	食塩	0.4g

《お弁当の内容》

里芋の炊き込みご飯	大根のナムル	果物
鮭の味噌マヨ焼き	白ご飯	きのこのマリネ
レンコンと春菊のマスタードサラダ	エビシューマイ	里芋の炊き込みご飯

●れんこんと春菊のマスタードサラダ



【作り方】

❶れんこんは皮をむき、薄い輪切りにして、その後いちょう切りする。さっと茹でる。
❷春菊は4㎝に切り、さっと茹でる。
❸ボールに、粒マスタード・オリーブ油・濃口醤油・レモン汁・低エネルギー甘味料を入れ、混ぜる。
❹③のボールに、茹でたれんこん・春菊を加え混ぜ、味がなじんだら完成。

ワンポイントアドバイス

れんこんは、野菜の中では炭水化物の多い野菜です。今回はサラダに使用しましたが、その分、ごはんの量で炭水化物量を調節しています。また、粒マスタードのピリッとした辛味をアクセントにすることで、塩分も控えめにしています。

材料（1 人分）

れんこん	12g
春菊	35g
粒マスタード	1g
オリーブ油	1g
濃口醤油	1g
レモン汁	1g
低エネルギー甘味料	1g

1 人分の栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.3g
炭水化物	4.5g
食物繊維	1.4g
食塩	0.3g