

# 598kcalの献立 7.47単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.8	0.4	0.75	0	1.6	0.68	0.24	7.47



## 【牛肉の中華炒め】

・ごはん	食塩相当量	0g
・牛肉の中華風炒め	食塩相当量	0.8g
・揚げなすのあんかけ	食塩相当量	0.8g
・拌三絲	食塩相当量	0.3g
<b>食塩相当量</b>	<b>合計</b>	<b>1.9g</b>

### 表1

ごはん160g(3.2単位)とな牛肉の中華風炒めに片栗粉2g(0.1単位)、揚げなすのあんかけに片栗粉2g(0.1単位)、拌三絲に春雨6g(0.3単位)合計3.8単位。

### 表2

ぶどう60g(0.4単位)

### 表3

牛肉の中華風炒めに、牛肉30g(0.75単位)を使います。

### 表5

牛肉の中華炒めに油3g(0.3単位)とごま油2g(0.2単位)、揚げなすに油10g(1.0単位)、拌三絲にごま油1g(0.1単位)合計1.6単位。

### 表6

牛肉の中華風炒めに、しょうが2g、ピーマン30g、たまねぎ20g、たけのこ水煮20g、赤ピーマン5gを使います。

揚げなすのあんかけに、なす50g、にんじん10g、キヌサヤ3gを使います。

拌三絲に、きゅうり20g、もやし40g、にんじん5gを使います。

野菜使用量合計205g(0.68単位)です。

### 調味料

牛肉の中華風炒めに牛肉の漬け汁に酒5g小さじ1、調味タレに酒3g小さじ2/3強、みりん3g小さじ1/2(0.08単位)、オイスターソース5g、使います。

揚げなすのあんかけに、だし汁40g、酒3g小さじ2/3強、みりん2g小さじ1/3(0.06単位)を使います。

拌三絲に、酢6g小さじ1強、砂糖2g小さじ2/3(0.1単位)を使います。

調味料は全部で0.24単位になります。

### 食塩相当量

牛肉の中華風炒め:オーロラソース5g(食塩相当量0.1g)濃口醤油5g(食塩相当量0.7g)

揚げなすあんかけ:薄口醤油5g(食塩相当量0.8g)使用

拌三絲:濃口醤油2g(食塩相当量0.3g)使います。

食塩相当量合計1.9g

# 手軽に作れる糖尿食【牛肉の中華風炒め】

598Kcalの献立 7.5単位の例

料理名	数量
ごはん	256kcal
ごはん	160 g
牛肉の中華風炒め	142kcal
牛肉もも	30 g
しょうが	2 g
酒	5 g
片栗粉	2 g
ピーマン	30 g
玉ねぎ	20 g
たけのこ(水煮)	20 g
赤ピーマン	5 g
油	3 g
酒	3 g
みりん	3 g
オイスターソース	5 g
濃口醤油	3 g
ごま油	2 g
片栗粉	2 g
水	4 g
食塩相当量	0.8 g
揚げなすのあんかけ	110kcal
なす	50 g
にんじん	10 g
絹さや	3 g
油	10 g
だし汁	40 g
酒	3 g
みりん	2 g
薄口醤油	5 g
片栗粉	2 g
水	20 g
食塩相当量	0.8 g
拌三絲	58kcal
きゅうり	20 g
もやし	40 g
にんじん	5 g
春雨	6 g
砂糖	2 g
酢	6 g
濃口醤油	2 g
ごま油	1 g
食塩相当量	0.3 g
果物	32kcal
ぶどう	60 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.8	0.4	0.8	0	1.6	0.7	0.24	7.5
穀類 芋 炭水化物の 多い野菜	果物	魚介と 卵	牛乳と 乳製品	油脂	野菜 海藻	砂糖 みりん	

エネルギー 598kcal  
たんぱく質 16.6g  
食塩相当量 1.9g



## 作り方

### 牛肉の中華風炒め

牛肉は2cmのせん切りにし、しょうが・酒・片栗粉に漬ける。  
ピーマン、たけのこ、赤ピーマンは5mm幅のせん切りにして茹でる。  
玉ねぎは5mmのせん切りにする。  
フライパンに油を熱して を炒め、肉に火が通れば野菜類を加えて更に炒める。  
酒・みりん・オイスターソース・薄口醤油とごま油を加え、片栗粉・水の水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 揚げなすのあんかけ

なすは縦半分につけて斜めに切れ目を入れ、5cmに切って油で素揚げにする。  
にんじんは5mm厚に型抜きし、茹でる。  
絹さやは斜め細切りにして茹でる。  
鍋にだし汁・酒・みりん・薄口醤油を加えて煮立たせ、片栗粉・水の水溶き片栗粉でとろみをつける。  
器に を盛り、 のあんをかけ、 と を添える。

### 拌三絲

もやしは5cmに切り、にんじんは5cmのせんきりにし茹でる。きゅうりは5cmのせん切りにする。  
春雨は茹で、5cmの切る。  
もやしと春雨を混ぜ合わせる。  
砂糖・酢・薄口醤油・ごま油で を和えて器に盛り、にんじんときゅうりを飾る。

### ごはん

ごはんはお茶わんに盛る。