

# 597kcalの献立 7.2単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.4	0.1	1.7	0.1	1.1	0.5	0.3	7.2



## 【ハンバーグ】

・ハンバーグ	食塩相当量	0.9g
・きゅうりのサラダ	食塩相当量	0.1g
・押し麦入りカレースープ	食塩相当量	0.5g
<b>食塩相当量 合計</b>		<b>1.5g</b>

### 表1

ごはん150g(3単位)、ハンバーグに、パン粉2g(0.2単位)を使います。カレースープに、押し麦5g(0.2単位)を使います。合計は3.4単位です。

### 表2

サラダにみかん20g(0.1単位)使います。

### 表3

ハンバーグに、牛ひき肉45g(1.6単位)、卵5g(0.1単位)、を使います。

### 表4

ハンバーグに、牛乳5g(0.1単位)使います。

### 表5

ハンバーグに、ベーコン1g(0.02単位)、油4g(0.4単位)使います。カレースープに、油1g(0.1単位)、バター3g(0.3単位)、生クリーム5g(0.1単位)使います。きゅうりのサラダにマヨネーズを2g(0.2単位)使います。合計は1.12単位です。

### 表6

ハンバーグに、玉ねぎ35g、トマト20g、レタス30gを使います。カレースープに、玉ねぎ30g、にんじん10g、グリーンピース3gを使います。きゅうりのサラダに、きゅうり20g使います。合計0.5単位です。

### 調味料

ハンバーグに、赤ワイン2g、ウスターソース3g、トマトケチャップ8gを使います。カレースープに、カレー粉1g、コンソメ1gを使います。きゅうりのサラダに、こしょうを使います。調味料は合計0.3単位です。

### 食塩相当量

ハンバーグ:食塩0.3g、ウスターソース3g(食塩相当量0.3g)、トマトケチャップ8g(食塩相当量0.3g)  
 カレースープ:コンソメ1g(食塩相当量0.4g)、バター3g(食塩相当量0.1g)  
 きゅうりのサラダ:マヨネーズ2g(食塩相当量0.1g)  
 食塩相当量合計1.5g

# 手軽に作れる糖尿食【ハンバーグ】

597 Kcalの献立7.2単位の例

料理名	数量
ごはん	252 kcal
ごはん	150 g
<b>食塩相当量 0 g</b>	
ハンバーグ	217 kcal
牛挽肉	45 g
玉ねぎ	35 g
卵	5 g
牛乳	5 g
パン粉	2 g
塩	0.3 g
油	4 g
赤ワイン	2 g
ウスターソース	3 g
トマトケチャップ	8 g
トマト	20 g
レタス	30 g
<b>食塩相当量 0.9 g</b>	
きゅうりのサラダ	31 kcal
きゅうり	20 g
みかん	20 g
マヨネーズ	2 g
こしょう	0.3 g
<b>食塩相当量 0.1 g</b>	
押し麦入りカレースープ	97 kcal
押し麦	5 g
ベーコン	1 g
玉ねぎ	30 g
にんじん	10 g
グリーンピース	3 g
カレー粉	1 g
コンソメ	1 g
油	1 g
バター	3 g
生クリーム	5 g
<b>食塩相当量 0.5 g</b>	

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.4	0.1	1.7	0.1	1.1	0.5	0.3	7.2
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 597 kcal  
たんぱく質 16 g  
食塩相当量 1.5 g



## 作り方

<b>ごはん</b>
ごはんは普通に炊きます。
<b>ハンバーグ</b>
玉ねぎは、みじんぎりにして油で炒め、パン粉は牛乳でしめらせておきます。 挽肉に塩・こしょうをして と卵液を加えよく混ぜ小判型にします。 フライパンに油を熱し を入れ両面焼きます。 ソースは鍋に赤ワインを入れ、トマトケチャップ・ウスターソースを加え一煮立ちします。 ハンバーグを、器に盛り付け のソースをかけ、トマトとレタスを添えます。
<b>きゅうりのサラダ</b>
きゅうり・は1cmの角切りにします。 とみかんをマヨネーズで和え、こしょうで味を調えます。
<b>押し麦入りカレースープ</b>
押し麦は洗って水に浸けておきます。 にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにします。 鍋に油とベーコンを入れ、にんじん・玉ねぎを炒め水・カレー粉・押し麦を加え煮込みます グリーンピースを加え生クリーム・バターを加え味を調えます。
<b>コンソメに塩分が含まれているので、塩は使用しません。</b>

(社)徳島県栄養士会 佐藤 美子