

## 570kcalの献立 7単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.2	0.5	0.5	0	0.9	0.7	0.2	7.0



### 【鮭の黒酢南蛮】

・ 鮭の黒酢南蛮	食塩相当量	1.3 g
・ 青菜のナムル	食塩相当量	0.3 g
・ 蒟蒻のピリ辛炒め	食塩相当量	0.3 g
・ ごはん	食塩相当量	0 g
	<b>食塩相当量 合計</b>	<b>1.9 g</b>

### 表1

ごはん200g(4単位)、鮭の黒酢南蛮に小麦粉3g(0.15単位)合計4.15単位

### 表2

みかん100g(0.5単位)

### 表3

鮭の黒酢南蛮に、鮭30g(0.5単位)

### 表4

無し

### 表5

鮭の黒酢南蛮に油4g(0.4単位)、青菜のナムルに油1g(0.1単位)ごま油1g(0.1単位)すりごま2g(0.1単位)、蒟蒻のピリ辛炒めにごま油2g(0.2単位)合計0.9単位

### 表6

鮭の黒酢南蛮に、ピーマン25g、玉葱30g、人参15g、セロリ25gを使います。  
青菜のナムルに、小松菜50g、人参20g、しめじ10g、にんにく1gを使います。  
蒟蒻のピリ辛炒めに、蒟蒻40g、人参20gを使います。  
野菜使用量合計196g(0.65単位)です。しめじ、蒟蒻は計算しません。

### 調味料

鮭の黒酢南蛮に砂糖2g小さじ1弱(0.1単位)、蒟蒻のピリ辛炒めにみりん5g小さじ1弱(0.14単位)調味料は全部で0.24単位になります。

### 食塩相当量

鮭の黒酢南蛮:生鮭60g(食塩相当量0.1g)濃口醤油8g(食塩相当量1.2g)使用  
青菜のナムル:濃口醤油2g(食塩相当量0.3g)使います。  
蒟蒻のピリ辛炒め: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

# 五感で野菜を味わう糖尿食【鮭の黒酢南蛮】

570kcalの献立 7単位の例

料理名	数量
鮭の黒酢南蛮	127kcal
生鮭	30 g
小麦粉	3 g
サラダ油	4 g
ピーマン	25 g
玉葱	30 g
人参	15 g
セロリー	25 g
だし汁	30 g
黒酢	20 g
濃口醤油	8 g
砂糖	2 g
赤唐辛子	0.2 g
<b>食塩相当量</b>	<b>1.3 g</b>
青菜のナムル	48kcal
小松菜	50 g
人参	20 g
しめじ	10 g
濃口醤油	2 g
ごま油	1 g
サラダ油	1 g
すりごま	2 g
おろしにんにく	1 g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.3 g</b>
蒟蒻のピリ辛炒め	40kcal
こんにゃく	40 g
人参	20 g
ごま油	2 g
濃口醤油	2 g
みりん	5 g
赤唐辛子	0.2 g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.3 g</b>
ごはん	320kcal
ごはん	200 g
<b>食塩相当量</b>	<b>0 g</b>
みかん	40kcal
みかん	100 g
<b>食塩相当量</b>	<b>0 g</b>

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.2	0.5	0.5	0	0.9	0.7	0.2	7.0
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 570kcal  
 蛋白質質量 16.9g  
 食塩相当量 1.9g



## 作り方

### 鮭の黒酢南蛮

鮭は1切れを2つに切り、小麦粉をまぶす。  
 ピーマンは4cm位の長さの拍子に切る。  
 玉葱、人参、セロリーは千切りにする。  
 フライパンに油をしき、鮭を小麦色に中まで焼く。  
 ポウルにAを混ぜ合わせ、の玉葱、人参、セロリーを漬け込む。  
 ピーマンはグリルで焼き、鮭とともに合わせて、漬け込む。  
**黒酢の酸味と香り、コクで醤油の量が減り、減塩できます。**

### 青菜のナムル

小松菜は洗って、熱湯でさっと茹でて水に取り、水気をしぼり  
 3~4cmの長さに切る。  
 人参は千切りにし、しめじは子房に分けて、さっとゆでておく。  
 ポウルに、をいれてBで和える。  
**にんにくの香り、ごまの風味で醤油の量が減るので減塩できます。**

### 蒟蒻のピリ辛炒め

蒟蒻はサッと茹でてアク抜きし、スプーンで1口大にちぎる。  
 人参は小さめの乱切りにきり、さっと固めにゆでる。  
 フライパンごま油を熱し、を入れていためる。  
 みりん、醤油を入れて味をからめるように汁気がなくなるまで炒める。  
 唐辛子を振り入れ混ぜる。  
**唐辛子の辛味で醤油量が減り減塩できます。**

(社)徳島県栄養士会 : 勢井 和美