

9月の糖尿病教室で提供したお食事です



一人分の栄養価
 エネルギー 583kcal
 タンパク質 24.6g
 脂質 29.7g
 炭水化物 53.9g

非常食のアレンジメニュー

ピタパン

【材料】	10人分(1人1枚)
薄力粉	150g
強力粉	150g
ドライイースト	4g
塩水	塩3g 水180g

【作り方】

- ①ボウルに薄力粉・強力粉・ドライイーストを入れて混ぜ、塩水を加え、粉っぽさがなくなひとまとまりになるまで手でこねる。ラップをかけ、温かい所において30分休ませる。
- ②まな板などの台に打ち粉をして①を取り出し、軽くこねてから10等分にし、ひとつずつ丸め、5分休ませ、めん棒で直径10～11cmの円形に薄くのばす。
- ③フライパンに油をひかずに熱して、生地を何回も返しながら膨らむまで約2分焼く。
- ④半分に切ってお好みの具材をはさむ。(1人1/2枚を2枚)

じゃがりこサラダ

【材料】	8人分
じゃがりこ	1個(60g)
牛乳	150g
ツナ缶	20g
コーン缶	20g
マヨネーズ	40g

【作り方】

- ①沸騰直前の牛乳をじゃがりこの容器へ注ぎ、ふたを閉めて5分蒸らす。
- ②スプーンなどで混ぜる。冷めてからツナ・コーン・マヨネーズを和える。

さばのトマト煮

【材料】	3人分
トマト缶	1缶(400g)
さば味噌煮缶	1缶(固形140g)
ミックスビーンズ缶	1/2缶(40g)
砂糖	3g(小さじ1)
醤油	6g(小さじ1)
乾パン	1コ

【作り方】

- ①鍋でトマト缶の水分を半分まで煮詰め、さばの味噌煮缶の汁と砂糖・醤油を加え、さらに煮詰める。
- ②①へさばの身とミックスビーンズを加え温める。

クラムチャウダー

【材料】	6人分
クラムチャウダー缶	1缶(305g)
牛乳	300g
あさり	1/2缶(固形20g)
マッシュルーム缶	1/3缶(固形38g)
乾パン	1コ

【作り方】

- ①鍋にクラムチャウダーを出して、牛乳を少しずつ加えながらのばす。
- ②①へあさりとマッシュルームを加え温める。

