

かたかご会料理教室 2014.6.1

厚生連高岡病院糖尿病患者会（かたかご会）と合同の料理教室がふれあい福祉センターにて行われました。みやこし内科医院からは患者9名、スタッフ3名が参加しました。今回は「一汁三菜の食事を楽しみましょう」というテーマのもと、糖尿食の基本を学びました。皆さん慣れているようだったので、予定していた時間よりも早くに料理が仕上がり、和気あいあいとした料理教室になったと思います。それでは料理教室の中を覗いてみましょう。

合計 536kcal (6.7 単位)、塩分 2.3g

たっぷりわかめの香酢漬け
しそ、しょうがの味も効いた味付け。食材はすべてポリ袋に入れて混ぜ合わせるで、簡単にできる料理です。

とうふのごまだれかけ

ごまだれでしっかりと味付けですが、塩分は控えめ。(塩分 0.2g) ただし、ごまは脂質が多く含まれるので注意。



鯛のレモンバタームニエル

今回のメニューの中でおいしかったという意見が多かったもの。魚が苦手な人でも食べやすい。付け合わせのキャベツは茹でることで、たくさん野菜を

レタスとトマトのスープ

今回のメニューの中で最も塩分が多いもの。(塩分 1.0g) トマトが嫌いな人でもスープに入れたら食べることができるという意見を聞きました。

一口メモ(*^^)v

今回デザートに寒天でオレンジゼリーを作りました。寒天でゼリーを作る際に注意してほしいことは、寒天をしっかり沸騰させて煮溶かすということです。この作業をしないとゼリーが固まらないことがあります。逆に、ゼラチンでゼリーを作る際はゼラチンを沸騰させてはいけません。(熱しすぎると固まりにくくなる)

