

鉄人 湯浅シェフ
と作る

日本糖尿病学会
中国四国地方会
第55回総会県民公開
講座 2017.11. 11

こんなに美味しい！
糖尿病食

メニュー
特製フイヨン
特製ポン酢
野菜たっぷりもち麦リゾット
ピーチポークのやわらかソテー～ポン酢風味～
桃のソルベ



監修：倉敷スイートタウン 総料理長 湯浅薫男
くらしき作陽大学食文化学部栄養学科教授 坂本八千代

野菜たっぷりもち麦リゾット



1人分 336kcal たんぱく質 19.0g
脂質 9.5g 炭水化物 45.4g
食塩 1.1g 食物繊維 7.5g

材料名 (1人分) (g)

もち麦入りごはん	90	特製ブイヨン	70
エビ	30	豆乳	20
しいたけ	25	味噌	3
しめじ	25	サフラン	少々
にんじん	25	こしょう	少々
セロリ	25	オリーブ油	3
タマネギ	25		
ズッキーニ	30		
トマト	20		
パルメザンチーズ	15		

もち麦で食物繊維
たっぷり♡

〈作り方〉

- ① にんじん、セロリ、タマネギ、ズッキーニを7～8mm角に切る。
- ② しいたけ、しめじ、エビ、皮を湯むきしたトマトを①の野菜と同じ大きさに切る。
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で①を炒める。
- ④ しいたけ、しめじを入れて炒め、さらにエビを入れて炒める。
- ⑤ エビが赤くなってきたら、もち麦入りごはん、特製ブイヨンを混ぜ、煮る。
- ⑥ ふつふつしたらトマト、豆乳を入れ、サフラン、こしょうで調味する。
- ⑦ 火を消し、味噌、チーズを入れ、全体に混ぜたら出来上がり。



もち麦入りごはん

材料名

米	1 合
もち麦	1/2 合
水（加水分）	150ml

〈作り方〉

- ① 米 1 合を洗う。
 - ② 炊飯器に米を入れ目盛り 1 のところまで水を入れる。
 - ③ もち麦は洗わずに使えます。
炊飯器に入れ、水 150ml 入れ、軽くかき混ぜてから炊飯する。
- ※もち麦の割合はお好みに合わせてください。

ピーチポークのやわらかソテー ～ポン酢風味～



1人分 238kcal たんぱく質 18.2g
脂質 15.3g 炭水化物 4.6g
食塩 0.5g 食物繊維 0.1g

材料名（1人分）

（g）

豚ロース（ヘルシーカットしたもの）	80
炭酸水	200
オリーブ油	5
片栗粉	4
卵	8
塩	少々
こしょう	少々
ショウガ	6
特製ポン酢	3
特製ブイヨン	50
レモン（果汁）	5

〈作り方〉

- ① 豚肉は脂身のないヘルシーカットにする。
- ② 豚肉を炭酸水に20分以上つけておく。
- ③ 豚肉の余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、卵にくぐらした豚肉を中火で焼く。
- ⑤ こんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして焼く。
- ⑥ 両面に焼き色がついたらキッチンペーパーで余分な油を拭き取る。
- ⑦ 千切りにしたショウガを加え、香りが出てきたら特製ブイヨンを入れる。
- ⑧ 特製ポン酢とレモン果汁を入れたら火を止め、出来上がり。



お肉を炭酸水に漬けることで柔らかく仕上がります！
脂身のないヘルシーカットにすることでエネルギーを
抑えることができます！！

特製フイヨン

材料名 (g)

★ 水	3L
昆布	30
タマネギ	200
にんじん	100
★ 長ネギ	200
白菜	150
キャベツ	150
セロリ	50
干しシイタケ	3個
切干大根	30



〈作り方〉

- ① あらかじめ★を乾燥させておく。
- ② 容器に水を入れ、その中に①、昆布、干しシイタケ、白菜を入れる。
- ③ 30分ほど煮る。



特別なものではなく、大根、人参の皮をむき、残った野菜を無駄にせず乾燥させたものです。
どんな料理にも相性抜群★

特製ポン酢

材料名 (g)

醤油	100
酢	100
みりん	15
昆布	10cm 角 1枚
かつお	ひとつかみ
ゆず(果汁)	適量



材料を全て容器に入れておくれ！
鍋のつけダレや炒め物にも使えます☆
ゆずの香りが入ると減塩効果も期待できます！

桃のソルベ



もし、たくさんいただいて桃が食べきれなかったら…
あるいは、たくさん桃になって食べきれないときに

1. 生の桃を洗ってラップをかけ、700W で5~7分加熱する。
2. 氷水に取り、皮をむく。(そのまま凍らしてもOKです)
3. 冷凍庫で凍らせる。

こうすれば、傷まず、長持ちできます！
また、食べやすい大きさにカットして冷凍しておけば、
すぐにシャーベット感覚で召し上がれます☆

献立のポイント

- ① もち麦や多くの野菜・きのこを使用することで
食物繊維をしっかり摂ることができます。
- ② 炭酸水に漬けることで赤身の肉が柔らかく美味しく
なります。
- ③ 野菜の旨み、カツオの旨みを利用しましょう。

