



三重病院外来糖尿病教室「クリスマス料理を作ろう」	1ページ
健康フェアの実施／おもいやり駐車場を整備／「こども心身発達医療センター」開院計画	2ページ
ジェネリックのお話／今月のイチオシ図書	3ページ
大矢先生 お別れのごあいさつ／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

クリスマス料理を作ろう



平成24年11月28日(水)午後2時～3時に患者さまと病院スタッフ
(医師・看護師・管理栄養士・調理師)で糖尿病教室を実施しました。



1人分
450kcal

Menu

- ★餃子の皮ピザ★ささみとトマトのホイル焼き★
- ★エビの塩焼き★リースサラダ★
- ★ヘルシースープ★ミルクゼリー★

今回はホットプレートで作る料理など簡単な低カロリークリスマス料理を作りました。ホットプレートを囲みながら、みなさんに餃子の皮ピザやホイル焼きを焼いていただき、楽しく食べました。普段と同じような食材を使ったサラダも盛り付けの工夫次第でクリスマス料理として華やかになります。低カロリー甘味料を使用した手作りデザートで甘いものまでしっかり食べても楽しめます♪



糖尿病は、食べてはいけない食品があるわけではありません。自分に適切な量をバランスよく食べることが大切です！年末年始は、クリスマスや忘年会・新年会など行事がたくさんあります。「今日くらいは…」と気がゆるみがちですが、少しの工夫や量に気をつけ、楽しく食事をしましょう！



1人分
約180kcal

餃子の皮ピザ

材料(1人分)

- 餃子の皮(大)…… 6枚
- ハム……… 10g
- 玉ねぎ……… 10g
- ピーマン……… 5g
- とろけるチーズ… 10g
- ピザソース……… 10g

作り方

- ① 玉ねぎ・ピーマンを薄切り、ハムを一口大に切る。
- ② 餃子の皮にピザソースをぬり、玉ねぎ・ハム・ピーマン・チーズをのせる。
- ③ ②をホットプレートにのせ、焼き色がつくまで焼く。

ミルクゼリー

1人分
約55kcal

材料(1人分)

- 牛乳……… 50cc
- 水……… 10cc
- マービー粉末……… 3g
- マービージャム……… 5g
- ホイップクリーム……… 3g
- ゼラチン……… 1g

作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰させたら、マービー粉末・ゼラチンを加えよく溶かす。
- ② 火を止め、牛乳を加え混ぜる。
- ③ プリンカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ マービージャム・ホイップクリームを飾る。



(栄養管理室 服部 美賀子)