

第1回食事勉強会

神奈川県糖尿病協会

平成21年3月15日(日)11:30~14:00

精養軒

本日のお料理

一、小鉢

小松菜おひたし、鰹だし、天盛系削り

一、茶碗蒸し

卵、筍、銀杏、椎茸、鶏もも肉、鰹だし

一、造り

鮪赤身、ふつこ、紅たて、大葉、大根

一、焼き物

鱧、葱、サニーレタス、生姜

一、煮物

ひょうご院大根、高野豆腐、隠元

一、蒸し物

平目、蕪、万能葱

一、ご飯

一、フルーツ

りんご、キウイ

小鉢

食品名	数量g	表1	2	3	4	5	6	調味料
小松菜	70						0.12	
けずりぶし	1							



茶碗蒸し

食品名	数量g	表1	2	3	4	5	6	調味料
玉子	15			0.3				
だし汁	45							
竹の子	2						☆	
銀杏(2ヶ)	5	0.11						
椎茸	2						0.02	
鶏もも	5			0.12				



お造り

食品名	数量g	表1	2	3	4	5	6	調味料
鮪	40			0.53				
福子	20			0.25				
大根	10						☆	
大葉(0.7g)	1枚						☆	



焼き物

食品名	数量g	表1	2	3	4	5	6	調味料
たら	60			0.6				
葱	5						☆	
サニーレタス	20						☆	
(生)生姜	10						☆	



煮物

食品名	数量g	表1	2	3	4	5	6	調味料
大根	40						0.2	
高野豆腐	2.75			0.17				
いんげん	10						☆	



蒸し物

食品名	数量g	表1	2	3	4	5	6	調味料
ひらめ	25			0.4				
小株	30						☆	
銀杏	3	0.15						
万能葱	2						☆	



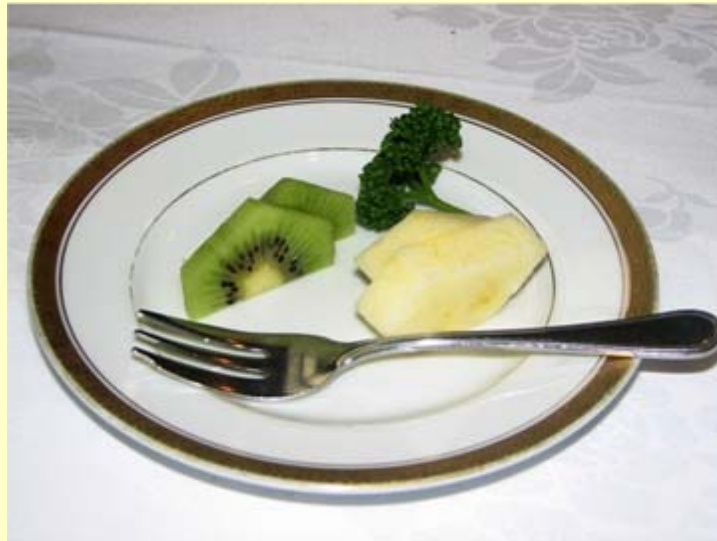
ごはん

食品名	数量g	表1	2	3	4	5	6	調味料
ごはん	150	3.00						



フルーツ

食品名	数量g	表1	2	3	4	5	6	調味料
りんご	20		0.13					
キューイフルーツ	15		0.1					



栄養量

$$6.56(\text{単位}) \times 80\text{Kcal} = 524\text{Kcal}$$