



信楽園病院だより



第199号 平成29年10月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

外来糖尿病教室 調理実習レシピの紹介

秋の食材を使って
～ハンバーグ 和風だれ～

管理栄養士 森井 里佳



◆材料（1人前）◆

＜ハンバーグのたね＞

豚ひき肉 50g 玉ねぎ 10g れんこん 10g
こんにゃく 15g 長いも 7g パン粉 3g 牛乳 8g
＜和風だれ＞

しめじ 7g えのき 7g しいたけ 7g しょうゆ 4g
みりん 2g おろし生姜 2g おろしりんご 10g

＜ハンバーグの上にのせる具＞

ねぎ(白髪ねぎ) 10g 大根おろし 10g 大葉 1枚
白ごま 1g 千切りのり 0.1g

◆作り方◆

- ①玉ねぎ、こんにゃく、れんこんはみじん切りにし、長芋はすりおろす。
- ②肉と①を混ぜ合わせ牛乳、パン粉も加え滑らかになるまでよく混ぜる。
- ③ハンバーグのたねの空気を抜く。フライパンにクッキングシートを敷きその上にハンバーグをのせ焼く。
焼き目が付いたら裏返し、もう片面焼く。焼き目が付いたら蓋をして蒸し焼きにし、しっかり火を通す。
- ④フライパンで和風ソースを作る。きのこを加熱し、調味料、すりおろしたりんご入れ火を通す。

秋は美味しものの宝庫です。つい食べ過ぎてしま
う季節ですが、季節の野菜を使って上手に食事を楽
しみましょう。

秋のおいしい食材を使って外来糖尿病教室で調理
実習を行います。

当日(11月8日)に作る料理を少しご案内します。



＜1人前◆エネルギー：169kcal＞

＜たんぱく質：11.6g 脂質：8.3g 塩分：0.7g＞

調理のワンポイント



- ・ハンバーグの種にみじん切りにしたれんこんやこ
んにゃくを入れると歯ごたえがでて、満腹感がで
ます。
- ・ハンバーグを焼くときクッキングシートを敷い
て焼くと油を使わなくても簡単に焼くことがで
きます。
- ・薬味野菜と一緒に食べることで少ない調味料で
も、風味が増し、おいしく食べることができます。



今年の調理実習は、11月8日(水)に行わ
れます。定員は12名で、申し込み〆切りは
11月2日(木)です。

(定員になり次第締め切らせていただきます)

信楽園病院の糖尿病外来に受診されている
方(腎疾患のある方は対象外です)ならどなた
でも参加できますので、ご希望の方は職員へお
声がけください。

医師、管理栄養士、調理師と一緒に料理を学べ
る楽しい時間にぜひご参加ください。