

パンでランチ♪

～糖質の量を考えよう、パン編～



<献立>

- ・十二穀物入りロールパンサンド
- ・あさりと春キャベツのスープ
- ・ポテトサラダ
- ・バナナヨーグルト

<1人分>

熱量
504Kcal

炭水化
74.7g

食塩
2.2g

【ロールパンサンド】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>ロールパン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>ゴボウ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>キュウリ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>ツナ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>リーフレタス</td><td>5 g</td></tr> </table>	ロールパン	1 個	ゴボウ	10 g	キュウリ	5 g	ツナ	10 g	マヨネーズ	10 g	リーフレタス	5 g	<p>< ゴボウとツナサンド ></p> <p>① ゴボウとキュウリはせん切りにし、ゴボウはさっとゆでる。</p> <p>② ゴボウ、キュウリ、ツナをマヨネーズで和え、リーフレタスとパンにはさむ。</p>
ロールパン	1 個												
ゴボウ	10 g												
キュウリ	5 g												
ツナ	10 g												
マヨネーズ	10 g												
リーフレタス	5 g												
<table border="0"> <tr><td>ロールパン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>ハム</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>キュウリ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>粒マスタード</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>リーフレタス</td><td>5 g</td></tr> </table>	ロールパン	1 個	ハム	20 g	キュウリ	5 g	粒マスタード	2 g	リーフレタス	5 g	<p>< ハムサンド ></p> <p>① ロールパンに、リーフレタス、ハム、粒マスタードをはさむ。</p> <p>* ロールパンは、十二穀物入りロールパンを使用。</p>		
ロールパン	1 個												
ハム	20 g												
キュウリ	5 g												
粒マスタード	2 g												
リーフレタス	5 g												

【春キャベツとあさりのスープ】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>あさり(殻つき)</td><td>5 個</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>10 cc</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>タマネギ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ニンニク</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>120 cc</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>コショウ</td><td>少々</td></tr> </table>	あさり(殻つき)	5 個	白ワイン	10 cc	キャベツ	40 g	セロリ	10 g	トマト	10 g	タマネギ	10 g	ニンニク	0.5 g	オリーブ油	2 g	水	120 cc	コンソメ	0.6 g	食塩	0.1 g	コショウ	少々	<p>① ・キャベツは一口大に切る。 ・セロリ、トマト、タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。</p> <p>② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて炒め、香りが出てきたらセロリ、トマト、タマネギを加え炒め、あさりと白ワインを入れて蒸す。</p> <p>③ あさりの口が開いたら、水とコンソメを入れ、ひと煮立ちさせ、キャベツを入れ、最後に塩、コショウで味を調える。</p>
あさり(殻つき)	5 個																								
白ワイン	10 cc																								
キャベツ	40 g																								
セロリ	10 g																								
トマト	10 g																								
タマネギ	10 g																								
ニンニク	0.5 g																								
オリーブ油	2 g																								
水	120 cc																								
コンソメ	0.6 g																								
食塩	0.1 g																								
コショウ	少々																								

【バナナヨーグルト】

<table border="0"> <tr><td>ヨーグルト</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>バナナ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>ミント</td><td>1 枚</td></tr> </table>	ヨーグルト	80 g	バナナ	40 g	ミント	1 枚	<p>① バナナを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトをかける。</p>
ヨーグルト	80 g						
バナナ	40 g						
ミント	1 枚						

【ポテトサラダ】

(材料:1人分)

ジャガイモ	60 g	① ジャガイモはやわらかくゆで、マッシャーでつぶす。 ② タマネギは薄切り、ニンジン、キュウリはいちょう切りにし、ニンジンは軽くゆでておく。 ③ ジャガイモと②の野菜を合わせ、ドレッシング、コショウで味を調える。 ④ 皿にサラダ菜を敷き、ポテトサラダを盛り付け、ミニトマトを添える。 * ノオイルドレッシングはノオイルレンチクリーミーを使用
タマネギ	5 g	
ニンジン	10 g	
キュウリ	10 g	
ノオイルドレッシング	10 g	
コショウ	少々	
ミニトマト	1 個	
サラダ菜	1 枚	



<十二穀物入りロールパン>

パン1個あたり

食物繊維1.1g

普通のロールパンの2倍もの食物繊維が入っています!

食物繊維は血糖の急な上昇を抑えてくれる働きがあります。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
★ロールパンサンド						
ロールパン	30	105	3.3	0.2	17.3	2.1
ゴボウ	10	7	0.2	0.0	1.5	0.0
キュウリ	5	1	0.1	0.0	0.1	0.0
ツナ	10	7	1.3	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	10	35	0.2	0.2	0.5	7.0
リーフレタス	5	1	0.1	0.0	0.2	5.0
ロールパン	30	105	3.3	0.2	17.3	0.0
ハム	20	39	2.9	0.5	1.0	2.1
キュウリ	5	1	0.1	0.0	0.1	0.8
粒マスタード	2	5	0.2	0.0	0.3	0.0
リーフレタス	5	1	0.1	0.0	0.2	0.3
小計		307	11.8	1.1	38.5	17.3
★ポテトサラダ						
ジャガイモ	60	46	1.0	0.0	10.6	0.1
タマネギ	5	2	0.1	0.0	0.4	0.0
ニンジン	10	4	0.1	0.0	0.3	0.0
キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.9	0.0
ノオイルレンチクリーミー	10	2	0.0	0.3	0.1	0.0
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ミニトマト	10	3	0.1	0.0	0.7	0.0
サラダ菜	3	0	0.1	0.0	0.1	0.0
小計		58	1.5	0.3	13.1	0.1

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
★春キャベツとあさりのスープ						
あさり(殻つき)	50	4	0.8	0.3	0.1	0.0
白ワイン	10	7	0.0	0.0	0.2	0.0
キャベツ	40	9	0.5	0.0	2.1	0.1
セロリ	10	2	0.1	0.0	0.3	0.0
トマト	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0
タマネギ	10	4	0.1	0.0	0.9	0.0
ニンニク	1	1	0.0	0.0	0.1	0.0
オリーブ油	2	18	0.0	0.0	0.0	1.0
水	120	0	0.0	0.0	0.0	0.0
コンソメ	0.6	1	0.0	0.3	0.3	0.0
食塩	0.1	0	0.0	0.1	0.0	0.0
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		48	1.6	0.7	4.5	1.1
★バナナヨーグルト						
バナナ	40	34	0.4	0.0	9.0	0.1
ヨーグルト	80	57	3.8	0.1	9.7	0.0
ミント	1枚	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		91	4.2	0.1	18.7	0
合計		504	19.1	2.2	74.8	18.5

PFCバランス:	P	F	C
	15%	25%	60%

★栄養士からのコメント★

今回は、十二穀入りのロールパン(食物繊維入り)を使い、ロールパンサンドを作りました。麦やゴマなどが入っているため風味や食感もよく、そのままでも美味しく食べることができます。血糖の上昇を緩やかにしてくれる食物繊維が、普通のロールパンに比べて2倍くらい含まれるため、糖尿病の方には是非おすすめしたいロールパンです。

副菜は、旬のあさりと春キャベツをスープにし、ポテトサラダとバナナヨーグルトを組み合わせました。パンはごはんに比べ糖質(炭水化物)の量が少ないので、糖質の多い芋類や果物を組み合わせてもトータルで糖質を60%にすることができました。

糖質は血糖コントロールに大きく影響するので、エネルギーだけではなく、糖質の多い食品の摂り方にも注意しましょう。