



○ 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
○ 三重病院レポート「第67回 国立病院総合医学会に参加して」	2ページ
○ 三重病院職場訪問 タケオの部屋① / 医療福祉相談室だより「患者サポート体制の取り組み」 / やまばとギャラリー	3ページ
○ 三重病院あるあるクイズ⑫ / 外来からのお知らせ / 外来診察のご案内	4ページ

## 三重病院外来糖尿病教室

# クリスマス料理を作ろう

平成25年11月27日(水)午後2時～3時に患者様と病院スタッフ(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ので改めてご紹介しましょう

### メニュー (1人分 約 460kcal)

- ★マンナンヒカリご飯 (150g)
- ★ヘルシーグラタン
- ★クリスマスサラダ
- ★きのこスープ
- ★クラッシュゼリー



## ヘルシーグラタン 約 230kcal

### 材料(1人分)

- ★ グラタンソース
  - 絹ごし豆腐 …… 30g
  - 牛乳 …… 80g
  - ハーフマヨネーズ …… 小1と1/2(6g)
  - 塩 …… 小1/6(1g)
  - 水溶き片栗粉 …… 小1
  - (水:片栗粉=1:1)

### ★ 具材

- ささみ …… 50g
- 塩こしょう …… 少々
- ブロッコリー …… 40g
- 玉ねぎ …… 40g
- エリンギ …… 40g
- とろけるチーズ …… 10g

具材の野菜は  
お好みのものを

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ブロッコリー・エリンギは一口大に切る。
- ② ささみはそぎ切りにし塩こしょうをして数分間、味をなじませておく。
- ③ 耐熱容器に具材を入れレンジで約5分加熱する。
- ④ 鍋に絹ごし豆腐を入れ、すりつぶす。
- ⑤ ④に牛乳・ハーフマヨネーズを加え、火にかけ煮立ちしたら水溶き片栗粉でトロミをつけて火を止める。
- ⑥ 耐熱皿に③の具材を盛り、その上から⑤のソースをかけ、チーズをのせる。
- ⑦ 予熱したオーブンで200℃10分ほど焼く。

一般的なグラタンと比べると  
100kcal以上  
カロリーダウン!

2ページに続きます★★★★★