

# 第12回糖尿病料理教室を開催して

● 栄養科長 大原 秋子

7月4日（土）に岡山済生会看護専門学校の調理室において上記の会を開催しました。患者さん・ご家族合わせて8名と、中塔糖尿病センター長、岡薬剤師、高瀬看護師、管理栄養士和田・大原のスタッフ5名の計13名で料理をしました。

今回のメニューは、夏バテ予防をテーマにピリ辛料理の簡単ピビンバと、きゅうり、なす、トマト、オクラなど夏野菜をたっぷり使ったおろし和え、爽やか味のトマトゼリーの3品を作りました。1グループ4～5名で、食べ物や趣味の話をしながらわきあいあいと料理し、約1時間で完成しました。簡単ピビンバは、ご飯が一人100gと丼ものとしては少ない量でしたが、上にのせる具でボリュームアップし、ゆっくりよく噛んで食べることで満足する丼となりました。

参加者からは「野菜がたくさん食べられて大満足です。ぜひ家でも作りたい」「皆さんと楽しく料理できました。また来たいです」など好評でした。



トマトゼリーのレシピを紹介します。おやつに作ってみてはいかがでしょうか？



トマトゼリー  
の  
レシピ



**材料** 5人分 ●●●●●

ゼラチン	1P(5g)
水	50ml
トマト	100g
水	100ml
砂糖	20g
(料理教室ではバルスイート 7.2g (スティック4本)を使用)	
オレンジジュース	25ml
レモン汁	20g

**作り方**

- ①ゼラチンを分量の水(50ml)でふやかす。
- ②トマトの種を除き角切りにする。
- ③分量の水(100ml)にトマト・砂糖(パルスweetでも可)を合わせて加熱する。少しトマトがつぶれた感じになったら、オレンジジュース・レモン汁を合わせ、さらに加熱する。
- ④③のアクを取り除き、ふやかしておいたゼラチンを加えよく混ぜ溶かします。
- ⑤④の液をゼリー型に流し入れ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。