



子どもと楽しむ  
**デコいなり**

糖質  
 約 **15g**/個

**カーボカウントコメント**

どのトッピングでも糖質量は1個約15gなので、子どもでもカウントしやすいメニューです。  
 ごはんの糖質に加えて、酢飯や味付き油あげには砂糖が含まれます。  
 糖質の多い「見える」食材そのものだけでなく、味付けで使う「見えない糖質」の調味料も  
 しっかりカウントしましょう。

**いなりの材料 (8個分)**

|               |                |
|---------------|----------------|
| <b>酢飯</b>     |                |
| 温かいごはん        | 240 g          |
| 酢             | 大さじ2 (30g)     |
| 砂糖            | 大さじ1 (9g)      |
| 塩             | 小さじ1/6 (1g)    |
| <b>味付き油あげ</b> |                |
| 油あげ           | 4枚 (80g)       |
| だし汁           | 100ml          |
| しょうゆ          | 大さじ1と1/2 (27g) |
| 砂糖            | 大さじ2 (18g)     |

**トッピングの材料 (分量は各8個分)**

|                  |             |            |            |
|------------------|-------------|------------|------------|
| <b>くま&amp;ねこ</b> |             | <b>海の幸</b> |            |
| スライスチーズ          | 1枚 (18g)    | 蒸しえび(生食用)  | 16尾(1尾5g)  |
| 焼き海苔             | 適量          | いくら        | 20g        |
| <b>お花畑</b>       |             | きゅうり       | 1/6本 (20g) |
| にんじん             | 1/6本 (30g)  |            |            |
| 絹さや              | 4枚 (7g)     |            |            |
| 卵(Mサイズ)          | 1個 (50g)    |            |            |
| サラダ油             | 小さじ1/2 (2g) |            |            |

**栄養価 (各1個分)**

| 【くま&ねこ】       | 【お花畑】          | 【海の幸】          |
|---------------|----------------|----------------|
| エネルギー 88 kcal | エネルギー 103 kcal | エネルギー 120 kcal |
| たんぱく質 2.9 g   | たんぱく質 3.7 g    | たんぱく質 7.1 g    |
| 脂質 2.1 g      | 脂質 3.3 g       | 脂質 4.0 g       |
| 炭水化物 15.0 g   | 炭水化物 15.3 g    | 炭水化物 15.0 g    |
| 糖質 14.4 g     | 糖質 14.6 g      | 糖質 14.4 g      |
| 食物繊維 0.6 g    | 食物繊維 0.7 g     | 食物繊維 0.6 g     |
| 食塩相当量 0.7 g   | 食塩相当量 0.7 g    | 食塩相当量 0.7 g    |

**アレルギー物質**

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 共通    | <b>大豆</b>               |
| くま&ねこ | <b>乳</b>                |
| お花畑   | <b>卵</b>                |
| 海の幸   | <b>えび</b><br><b>いくら</b> |

## デコいなの作り方

### 【トッピングの下準備】

- ・くま&ねこ チーズを丸くくり抜き、焼き海苔で、目や鼻のパーツを作ります。
- ・お花畑 にんじんは花型でぬき、沸騰した湯に入れ、絹さやと一緒にゆでます。絹さやは斜めのせん切りにします。中火に熱したフライパンに油をひき、溶き卵を流し入れ薄焼き卵を焼いたらせん切りにして錦糸卵を作ります。
- ・海の幸 きゅうりは輪切りにします。

1. 油あげは半分に切ってから上から熱湯をかけ、袋状に開きます。耐熱ボウルでだし汁、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせます。

2. 1のボウルに水けをしぼった油あげを加え、電子レンジ(600w)でラップはせずに3分加熱します。一度取り出し、上下を返してからさらに3分加熱して冷まします。

3. 酢飯の調味料を合わせてすし酢を作ります。温かいごはんに加えて切るように混ぜて酢飯を作り、8等分にしてかるく握ります。

4. お花畑と海の幸は、汁けをかるく絞った油あげに3を詰めて袋は閉じずに内側に折り込み、お皿に盛り、ごはんの上にトッピングを彩りよく、飾ります。くま&ねこは酢飯を詰めたら口の部分を折り、皿に盛り、チーズと海苔で顔のパーツをつけて完成です。



### おいしい低糖質メニューのご紹介

工夫すると、糖質を抑えることもできます。

- ・砂糖を「ラカントS」など糖類ゼロ甘味料に替えると糖質量は1個約11gになります。
- ・砂糖に加えて、ごはんを「へるしごはん」など低糖質ごはんに替えると糖質量は1個約7.3gになります。

メニュー協賛:サラヤ株式会社



患者さん、ご家族、医療チームがひとつになって1型糖尿病を見守り、連携して低血糖などを予防・軽減する象徴が「まもりんぐ」です。

みんなが見守る。安心がつながる。

まもりんぐ

検索