

夏バテしない食事の工夫 ～少量でエネルギーが摂れるメニュー～



<献立>

- ・チキンライス
- ・トマトサラダ
- ・枝豆のスープ
- ・梅のクラッシュゼリー

<1人分>

熱量
617kcal

蛋白質
24.2g

塩分
3.3g

【チキンライス】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>米</td><td>220g</td></tr> <tr><td>バター</td><td>8g</td></tr> <tr><td>水</td><td>280g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>8g</td></tr> <tr><td>コンソメ(顆粒)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>4g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>120g</td></tr> <tr><td>タマネギ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>8g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>コショウ</td><td>少々</td></tr> <tr><td><オムレツ>1人分</td><td></td></tr> <tr><td>卵</td><td>30g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>10g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2g</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>少々</td></tr> </table>	米	220g	バター	8g	水	280g	酒	8g	コンソメ(顆粒)	8g	トマトケチャップ	60g	ウスターソース	4g	食塩	1.2g	鶏ひき肉	120g	タマネギ	40g	セロリ	20g	ピーマン	20g	サラダ油	8g	食塩	0.4g	コショウ	少々	<オムレツ>1人分		卵	30g	牛乳	10g	サラダ油	2g	パセリ	少々	<ol style="list-style-type: none"> ① 米は洗って水気を切っておく。フライパンにバターを溶かし米を入れて透きとおるまで炒め、炊飯器に移して、分量の水と調味料Aを入れて炊く。 ② タマネギ、セロリ、ピーマンはみじん切りにする。 ③ フライパンにサラダ油を入れて②と鶏ひき肉を炒め、塩、コショウを入れる。 ④ ①が炊けたら、③を混ぜる。 ⑤ 卵と牛乳をよく混ぜ、フライパンにサラダ油を入れて、オムレツを作る。 ⑥ 皿にチキンライスを盛り、その上にオムレツをのせる。パセリは上に飾る。
米	220g																																								
バター	8g																																								
水	280g																																								
酒	8g																																								
コンソメ(顆粒)	8g																																								
トマトケチャップ	60g																																								
ウスターソース	4g																																								
食塩	1.2g																																								
鶏ひき肉	120g																																								
タマネギ	40g																																								
セロリ	20g																																								
ピーマン	20g																																								
サラダ油	8g																																								
食塩	0.4g																																								
コショウ	少々																																								
<オムレツ>1人分																																									
卵	30g																																								
牛乳	10g																																								
サラダ油	2g																																								
パセリ	少々																																								

【トマトとオクラのサラダ】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>トマト</td><td>80g</td></tr> <tr><td>キュウリ</td><td>80g</td></tr> <tr><td>オクラ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>80g</td></tr> <tr><td>コショウ</td><td>少々</td></tr> <tr><td>サラダ菜</td><td>4枚</td></tr> </table>	トマト	80g	キュウリ	80g	オクラ	40g	マヨネーズ	80g	コショウ	少々	サラダ菜	4枚	<ol style="list-style-type: none"> ① オクラは茹でてから輪切りにし、トマトは湯むきして角切りにする。キュウリは皮をむき、輪切りにする。 ② ①をマヨネーズ、コショウで和え、味を整える。器にサラダ菜を敷き、上に盛り付ける。
トマト	80g												
キュウリ	80g												
オクラ	40g												
マヨネーズ	80g												
コショウ	少々												
サラダ菜	4枚												

【枝豆のスープ】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>枝豆(茹で正味)</td><td>120g</td></tr> <tr><td>タマネギ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>コンソメ(顆粒)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>水</td><td>200g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>200g</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>20g</td></tr> </table>	枝豆(茹で正味)	120g	タマネギ	40g	コンソメ(顆粒)	8g	水	200g	牛乳	200g	生クリーム	20g	<ol style="list-style-type: none"> ① 枝豆は柔らかくゆで、薄皮まで除く。 ② タマネギは薄切りにし、コンソメと水を入れた鍋で柔らかくなるまで煮て、粗熱がとれるまで冷ます。 ③ ②と枝豆、牛乳と一緒にミキサーにかける。 ④ ②を裏ごしし、生クリームを混ぜて冷蔵庫でよく冷やす。
枝豆(茹で正味)	120g												
タマネギ	40g												
コンソメ(顆粒)	8g												
水	200g												
牛乳	200g												
生クリーム	20g												

【梅のクラッシュゼリー】

(材料:4人分)

梅シロップ 水 ゼラチン 梅果実 ミント	80g	① ゼラチンは大きじ1の水でふやかしておく。 ② 梅シロップ、水を鍋に入れ、60℃位まで加熱し①のゼラチンを入れてよく混ぜる。 ③ カップに梅果実を入れ、②の8割の量を入れて冷やす。 ④ 別の容器に残りの②を入れて冷やす。 ⑤ ④のゼリーが固まったら、フォークでつぶし(クラッシュゼリー)カップのゼリーの上に盛り、ミントを飾る。
	240g	
	12g	
	4個	
	4枚	



★～栄養士からのコメント～★

6月の梅雨の時期が明けると本格的な暑い夏がやってきます。暑い日が続くと食欲が低下し、体力も消耗します。胃切術後の方にとっては体重を減少させないことがなんといっても大切ですよね！

そこで今回は、少量でエネルギーがしっかり摂れる献立を洋食で工夫しました。チキンライスにオムレツを乗せることで主食&主菜を兼ねることができます。これをメインにし、スープは夏の旬の枝豆を使った冷たいポタージュにしました。スープは少量で良質なたんぱく質とエネルギーを摂取することができますので、食欲のない時におすすめです。デザートは梅を使い、さっぱりとした夏らしいゼリーになりました。是非、皆さんお試し下さい。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)
★チキンライス						
米	55	196	3	0.0	1	0
バター	2	15	0	0.0	2	0
鶏ひき肉	30	1	0	0.0	0	0
セロリ	5	4	0	0.0	0	0
タマネギ	10	1	0	0.0	0	0
ピーマン	5	50	6	0.1	3	0
サラダ油	2	15	0	0.0	2	0
食塩	0.1	0	0	0.1	0	0
コショウ	少々	0	0	0.0	0	0
コンソメ	2	5	0	0.9	0	0
酒	2	2	0	0.0	0	0
トマトケチャップ	15	18	0	0.5	0	0
ウスターソース	1	1	0	0.1	0	0
食塩	0.3	0	0	0.3	0	0
水	70	-	-	-	-	-
卵	30	45	4	0.1	3	0
牛乳	10	7	3	0.0	2	0
油	2	18	0	0.0	1	0
パセリ	1	0	0	0.0	0	0
小計		378	17.4	2.1	12	1.1

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)
★トマトとオクラのサラダ						
トマト	20	4	0	0	0	0
キュウリ	20	3	0	0	0	0
オクラ	10	3	0	0	0	1
マヨネーズ	10	70	0	0	8	0
コショウ	少々	0	0	0	0	0
サラダ菜	1枚	0	0	0	0	0
小計		80	0.7	0.2	8	0.9
★枝豆スープ						
枝豆	30	48	4	0	2	2
タマネギ	10	4	0	0	0	0
コンソメ	2	5	0	1	0	0
水	50	0	0	0	0	0
牛乳	50	34	2	0	2	0
生クリーム	5	22	0	0	2	0
小計		113	5.9	0.9	7	2.4
★梅のクラッシュゼリー						
梅シロップ	20	29	0	0	0	0
水	60	0	0	0	0	0
ゼラチン	3	12	0	0	0	0
梅果実	1個	5	0	0	0	0
ミント	1枚	0	0	0	0	0
小計		46	0.2	0.1	0	0.4
合計		617	24.2	3.3	26	4.8