

でんぷん麺の冷たいレシピ

～低タンパク麺や春雨を上手に利用しよう～



<献立>

- ・冷しラーメン
- ・サラダ寒天
- ・スイカ

<1人分>

熱量
595kcal

蛋白
9.7g

塩分
1.8g

【冷しラーメン】 (材料:4人分)

でんぷんノンフライ麺 90g 4袋 鶏ササミ 100g 酒 20g 卵 M1個 52g タマネギ 80g サヤインゲン 80g トマト 120g <タレ> 12g 醤油 8g 鶏ガラスープの素 160g 水 黒コショウ 少々	① 材料を切る。 ・ トマトはくし型に切る。 ・ インゲン: 茹でて、3cmに切る。 ・ タマネギは薄切りに、水にさらす。 ・ 卵はゆで卵にし、殻をむき縦4等分に切る。 ② ササミを酒で炒り、熱いうちに手でさく。 ③ タレを作る。スープの素を湯で溶き、醤油を加え冷す。 ④ 麺をゆで、水でぬめりを洗い流し、水気をよく切る。 ⑤ 麺を皿に盛り、①②を上盛り③のタレ、黒コショウをかける。
---	--

【サラダ寒天】 (材料:4人分)

キャベツ 40g キュウリ 40g ミカン缶詰 40g 春雨(乾) 20g 穀物酢 20g 水 280g 粉寒天 2g 砂糖 48g マヨネーズ 60g	① キャベツ、キュウリは千切りにする。 春雨は1分程ゆでて2cm長さに切る。 ② ミカンの缶詰と①を酢で和える。 ③ 鍋に水、寒天を煮溶かし砂糖を加える。 マヨネーズをボールに入れ、シロップが熱いうちにかき混ぜながら分離しないように少量ずつ加え混ぜる。 ④ ②に③加え混ぜ、流し缶に冷やし固める。
--	---

【スイカ】 (材料:4人分)

スイカ 200g	① スイカを食べやすくカットする。
----------	-------------------



調理実習風景



計量が基本です！

★ ~栄養士からのコメント~ ★

食欲がない夏場の昼食には、麺類が好まれます。

しかし、中華麺(ゆで200g)にはタンパク質が約10g含まれるためタンパク制限をしている方には注意が必要です。そこで今回は、でんぷんノンフライ麺(1袋)(蛋白質0.3g)を使用しました。でんぷん麺は熱湯で茹でて、ぬめりをとるように水洗いをすることがポイントです。

また、秋田の郷土料理「サラダ寒天」には普通ハムやゆで卵が入っていますが、それらを省き春雨を加えることでタンパク質を減らしエネルギーを補うようにアレンジしました。

低タンパク食事療法はタンパク質を制限するだけでなく、必要なエネルギーをしっかりとることがとても重要です。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★冷しラーメン						
でんぷんノンフライ麺	90	323	0.3	0.0	18	59
鶏ササミ	25	26	5.8	0.0	105	55
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
卵	13	20	1.6	0.1	17	23
タマネギ	20	5	0.1	0.0	18	4
サヤインゲン	20	5	0.4	0.0	54	9
トマト	30	6	0.2	0.0	63	8
醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
鶏ガラスープの素	2	4	0.3	1.0	-	-
水	40	0	0.0	0.0	0	0
黒コショウ	0.1	0	0.0	0.0	1	0
小計		397	8.9	1.5	288	164
★サラダ寒天						
キャベツ	10	2	0.1	0.0	20	3
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
ミカン(缶)	10	6	0.1	0.0	8	1
春雨(干)	5	17	0.0	0.0	1	2
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0	0
マヨネーズ	15	105	0.2	0.3	3	5
粉寒天	0.5	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	12	46	0.0	0.0	0	0
水	70	0	0.0	0.0	0	0
小計		180	0.5	0.3	51	14

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★スイカ						
スイカ	50	19	0.3	0.0	60	4
小計		19	0.3	0.0	60	4
合計		595	9.7	1.8	399	182

