

# はらこで旬を味わおう ～上手なエネルギー調整を学ぶ～



## <献立>

- ・ 鮭ちらし
- ・ ほうれん草のわさびマヨネーズ和え
- ・ フルーツ白玉

## <1人分>

**熱量**  
587Kcal

**蛋白質**  
10.0g

**塩分**  
1.6g

### 【鮭ちらし】 (材料:4人分)

PLC1/25	720 g	①キュウリは薄く輪切りにし塩でもみ、水で軽く流す。 ②サーモンは細の目に切り、塩をふる。 ③PLC1/25ご飯をレンジで2分温め、合わせ酢(砂糖、塩、酢)を加えよく混ぜる。 ④③に①を混ぜ、②とイクラを上盛りにする。 ⑤刻み海苔を散らす。 ※イクラは、煮切った酒とだし割醤油に一晩漬ける。
砂糖	20 g	
米酢	60 g	
食塩	2 g	
トラウトサーモン	80 g	
食塩	0.4 g	
キュウリ	40 g	
食塩	1.2 g	
イクラ	40 g	
だし割り醤油	12 g	
酒	8 g	
刻み海苔	0.4 g	

### 【ほうれん草のわさびマヨネーズ和え】 (材料:4人分)

ほうれん草	120 g	①人参は千切りにしゆでる。ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切る。 ②シメジ、エノキ茸は石づきを取る。シメジは小房にして、エノキ茸は半分に切りゆでる。 ③マヨネーズ、濃口醤油、ワサビを混ぜ、①、②を和える。
人参	40 g	
シメジ	40 g	
エノキ茸	80 g	
マヨネーズ	40 g	
濃口醤油	4 g	
ワサビ	2 g	

### 【フルーツ白玉】 (材料:4人分)

黄桃(缶)	60 g	①鍋に水、砂糖を入れ沸騰したら、粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。(シロップを作る) ②速水もちを水に1分間浸してもどし、4等分する。 ③黄桃、パイナップル、キウイフルーツは一口大に切る。 ④①～③を合わせ、サクランボを添える。
パイナップル(缶)	60 g	
キウイフルーツ	60 g	
速水もち(8g)	4 個	
水	200 g	
砂糖	40 g	
サクランボ(缶)	4 個	



とても重要な食品の計量です。



質問コーナーもあり充実した勉強会でした。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

ちらし寿司はタンパク質と塩分の量が気になる場所ですね。今回は、ちらし寿司を楽しむため、酢飯にも塩を使いました。トッピングにはサーモンと旬のイクラを載せ、主食をたっぷりとした満足の出る量に仕上げました。その代り、副菜とデザートにはほとんどたんぱく質と塩分が入っていません。

また、エネルギーを確保するため、副菜にはマヨネーズを使用し、デザートには速水もちを入れエネルギーをアップさせています。寿司類は、高タンパク・高塩分になりがちですので、組み合わせるメニューは低タンパク・低塩分のもを選びましょう。今回、ちらし寿司の酢飯に塩を使っていますが酢と砂糖だけでも十分美味しく頂くことが出来ます。

調理実習後の勉強会でも紹介しましたが、適正なカロリーを確保するため、簡単にエネルギーを補給できる高カロリー食品も利用すると良いでしょう。参考までにいくつか掲載します。



● カロリーミックスジュース  
(りんご味、パインみかん味)

● サイダー

● 粉飴(左) ※料理、飲み物等に混ぜて利用  
● 粉飴ムース(右下)  
● カップアガロリーゼリー(右真ん中)  
● PLCゼリー(赤メロン味、ゆず味)

● マクトンゼロパウダー  
※料理、ごはん等に混ぜて使用

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)
<b>★ 鮭ちらし</b>						
PLC1/25	180	300	0.2	0.0	0	24
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
米酢	15	7	0.0	0.0	2	2
食塩	1	0	0.0	0.5	1	0
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
食塩	0	0	0.0	0.3	0	0
トラウトサーモン	20	40	3.9	0.0	76	50
食塩	0	0	0.0	0.1	0	0
イクラ・生	10	27	3.3	0.2	21	53
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
だし割り醤油	3	2	0.1	0.2	1	2
刻み海苔	0	0	0.0	0.0	2	1
小計		398	7.6	1.3	123	136

<b>★ ほうれん草のわさびマヨネーズ和え</b>						
ほうれん草	30	8	0.8	0.0	147	13
人参	10	4	0.1	0.0	24	3
シメジ	10	2	0.3	0.0	34	11
エノキ茸	20	4	0.6	0.0	54	22
マヨネーズ	10	70	0.2	0.2	2	3
ワサビ	1	1	0.0	0.0	1	0
濃口醤油	1	1	0.1	0.1	4	2
小計		90	2.1	0.3	266	54

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)
<b>★ フルーツ白玉</b>						
黄桃(缶)	15	13	0.1	0.0	12	1
パイナップル(缶)	15	13	0.1	0.0	18	1
キウイフルーツ	10	5	0.1	0.0	29	3
速水もち	8	28	0.0	0.0	0	0
水	50	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	10	38	0.0	0.0	0	0
サクラambo(缶)	3	2	0.0	0.0	3	0
小計		99	0.3	0.0	62	5
<b>合計</b>		<b>587</b>	<b>10.0</b>	<b>1.6</b>	<b>451</b>	<b>195</b>