

春のお祝い膳
～おいしく、しっかりエネルギーを確保しよう～



<献立>

- ・ひし形押し寿司
- ・蛤の潮汁
- ・ウドと伊予柑の和え物
- ・LPDさくら餅

<1人分>

熱量
578kcal

蛋白
9.6g

塩分
1.7g

【ひし形押し寿司】 (材料:4人分)

生活日記ごはん1/25	240 g	*す飯 ① ごはんをあたため、すし酢を混ぜ合わせる。 ピンクは桜でんぶ、緑は青のりを加え混ぜる。
穀物酢	20 g	
砂糖	8 g	
生活日記ごはん1/25	240 g	② 型へ緑→白→ピンクの順に重ね、上から軽く押す。
穀物酢	20 g	
桜でんぶ	40 g	③ 型からごはんを抜き、4等分に切り分ける。
生活日記ごはん1/25	240 g	
穀物酢	20 g	*仕上げ ① ウズラの卵をデコレーションする。 ゴマを目にし、大葉と薄焼き卵を衣装として、ウズラの卵をくるむ。
砂糖	8 g	
青のり	4 g	② 切り分けたひし形ごはんの上に、ウズラの卵をのせ飾る。
ウズラの卵	8 個	
黒ゴマ	適量	
大葉	2 枚	
卵	10 g	
油	0.4 g	

【ウドと伊予柑の和え物】 (材料:4人分)

ウド	80 g	① ・ウドは短冊切りにし、酢水にさらす。 ・キュウリは縦半分になり、斜めに薄切りにする。 ・水菜は3cmほどの長さに切る。 ・伊予柑は薄皮をむき、小分けにする。
キュウリ	40 g	
水菜	80 g	
伊予柑	80 g	
穀物酢	12 g	② 酢・砂糖・濃口醤油を合わせて甘酢を作り、①を合わせる。
砂糖	8 g	
濃口醤油	4 g	

【蛤の潮汁】 (材料:4人分)

ハマグリ	8 個	① 菜花はゆで、水にとって水気を絞り、3cmの長さに切りそろえる。
昆布だし	80 ml	
食塩	0.8 g	② 鍋に分量の水・昆布・ハマグリを入れ火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。火が通ったら塩・薄口醤油・酒で味を整える。
薄口醤油	4 g	
酒	8 g	③ お椀にハマグリ・菜花を盛り、②の熱い吸地を注ぐ。
菜花	40 g	
げんた速水もち	8 枚	④ 食べる直前に速水もちを水で戻して、お椀へ入れる。

【LPDさくら餅】

(材料:1人分)

でんぷんホットケーキミックス	15 g
水	20 g
食紅	少々
油	1 g
こしあん	10 g

- ① でんぷんホットケーキミックスと水を混ぜ、水でいた食紅を適量加える。
- ② フライパンに油をしきあたため、①の生地をだ円形に伸ばして両面焼く。
- ③ 生地に火が通ったらあんをのせ、生地であんをくるむ。



LPD桜餅は焦がさないように弱火で焼きます 盛り付けの時もしっかり計量します お内裏様、お雛様に衣装を着せます

★ ~栄養士からのコメント~ ★

- 今回は、低タンパク食を実践する際に大事な「エネルギーの摂り方」について学びました。時期的には少し遅くなりましたが、お雛祭りをイメージし、特殊食品を活用する献立にしてみました。
- 主食は『低タンパクご飯』を3色のひし餅に見立て、ウズラの卵でお雛様とお内裏様を作りました。酢飯に青のりや桜でんぷが加わり、見た目にも食べても低タンパクご飯を楽しむことができます。やはり、主食でエネルギーをしっかり摂ることが大事ですね。潮汁は塩分を減らすため汁の量を少なくし、『げんた 速水もち』を加えてエネルギーアップをはかりました。
- デザートは『でんぷんホットケーキミックス』を利用して、桜餅の皮を焼きました。弱火で焦がさないように焼くのが秘訣です。ホットプレートを利用してよいでしょう。焼いた後はラップをかけ、乾燥しないように注意しましょう。
- 実習後の参加者の感想では、「かわいらしい」「孫が喜びそう」という声が聞かれました。

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)
★ひし形押し寿司						
生活日記ごはん1/25	60	102	0.1	0.0	1	6
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
生活日記ごはん1/25	60	102	0.1	0.0	1	6
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0	0
さくらでんぷ	10	28	2.6	0.4	12	22
生活日記ごはん1/25	60	102	0.1	0.0	1	6
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
青のり	1	2	0.2	0.1	8	4
ウズラの卵	20	36	2.5	0.1	30	44
黒ごま	適量	0	0.0	0.0	0	0
大葉	0.5	0	0.0	0.0	3	0
卵	0.1	1	0.0	0.0	0	0
油	2.5	4	0.3	0.0	3	5
小計		395	5.9	0.6	59	93
★はまぐりの潮汁						
ハマグリ	20	8	1.2	0.4	32	19
昆布だし	80	3	0.1	0.2	112	5
塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
薄口醤油	1	1	0.1	0.2	3	1
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
菜花	10	3	0.0	0.0	0	0
げんた速水もち	16	56	0.4	0.0	39	9
小計		73	1.8	0.9	187	34

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)
★うどと伊予柑の和え物						
ウド	20	4	0.2	0.0	4	5
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
水菜	20	5	0.4	0.0	96	13
伊予柑	20	9	0.2	0.0	38	4
穀物酢	3	1	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
濃口醤油	1	1	0.1	0.1	4	2
小計		28	1.0	0.1	202	27
★LPDさくら餅						
でんぷんホットケーキミックス	15	57	0.0	0.1	0	4
水	15	0	0.0	0.0	0	0
食紅	少々	0	0.0	0.0	0	0
油	1	9	0.0	0.0	0	0
こしあん	10	16	1.0	0.0	6	9
小計		82	1.0	0.1	6	13
合計		578	9.6	1.7	454	167