

お弁当レシピ

～お弁当にも低たんぱくごはんを持っていこう～



<献立>

- ・いなり寿司とゆかりおにぎり
- ・五目卵焼き
- ・蓮根の金平 他
- ・ぶどう

熱量
589kcal

蛋白質
10.0g

食塩
1.6g

【いなり寿司とゆかりごはん】 (材料:1人分)

<p><いなり寿司></p> <p>ゆめごはん 100 g</p> <p>穀物酢 10 g</p> <p>砂糖 3 g</p> <p>油揚げ 18 g</p> <p>だし割り醤油 8 g</p> <p>A 砂糖 3 g</p> <p>みりん 3 g</p> <p>水 20 g</p> <p><ゆかりおにぎり></p> <p>ゆめごはん 80 g</p> <p>ゆかり 0.5 g</p>	<p><いなり寿司></p> <p>① 油揚げは半分に切り、丁寧に開いて袋状にする。</p> <p>② 熱湯に①を入れ1～2分茹で油抜きし、ザルに取り冷ましてそっと絞る。</p> <p>③ Aを煮立て②を入れて落とし蓋をし、水分がなくなるまで煮含める。</p> <p>④ 穀物酢に砂糖を溶かし、温めたゆめごはんに回しかけ、切るように混ぜ合わせる。3等分に③につめ、口をたたむ。</p> <p><ゆかりおにぎり></p> <p>① 温めたゆめごはんに分量のゆかりを混ぜ合わせ、好みの形ににぎる。</p>
--	--

【五目卵焼き】 (材料:5人分)

<p>卵 150 g</p> <p>人参 25 g</p> <p>小ネギ 10 g</p> <p>干し椎茸 2.5 g</p> <p>干し椎茸の戻し汁 50 g</p> <p>A 薄口醤油 10 g</p> <p>砂糖 5 g</p> <p>食塩 0.5 g</p> <p>サラダ油 10 g</p>	<p>① ・人参は3～4cmの細切りにし茹でる。</p> <p>・小ネギは1cmの長さ、干し椎茸は水につけて戻した後薄切りにする。</p> <p>② 卵を割りほぐし、調味料Aと①を加え混ぜる。</p> <p>③ 卵焼き器にサラダ油を熱し②を1/2程度流し入れ、半熟状態で卵焼きの形に整える。残りの卵液を数回に分け流し入れ巻いていく。</p> <p>④ 粗熱がとれてから切る。</p>
--	---

【レンコンの金平】 (材料:1人分)

<p>レンコン 30 g</p> <p>人参 10 g</p> <p>サヤインゲン 5 g</p> <p>A 濃口醤油 3 g</p> <p>清酒 2 g</p> <p>砂糖 1 g</p> <p>鷹の爪 少々</p> <p>ゴマ油 1 g</p>	<p>① ・レンコンは皮をむいて銀杏切りにし、酢水にさらしアクを流す。</p> <p>・人参は3～4cmの短冊切り、サヤインゲンは茹でた後人参の長さに合わせ斜めに切る。</p> <p>② フライパンにゴマ油を熱し、鷹の爪、レンコン、人参を炒める。</p> <p>③ レンコンが透き通ってきたらAの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。最後にサヤインゲンを入れさっと炒める。</p>
--	---

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★いなり寿司とゆかりおにぎり						
ゆめごはん	180	292	0.2	0.0	0	27
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
油揚げ	18	69	3.3	0.0	10	41
だし割り醤油	8	5	0.3	0.6	2	3
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
みりん	3	7	0.0	0.0	0	0
ゆかり	0.5	1	0.0	0.1	0	0
小計		401	3.8	0.7	12	71
★五目卵焼き						
卵	30	45	3.7	0.1	39	54
人参	10	2	0.0	0.0	14	1
小ネギ	2	1	0.0	0.0	6	1
干し椎茸	0.5	1	0.1	0.0	11	2
薄口醤油	2	1	0.1	0.3	6	3
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
食塩	0	0	0.0	0.1	0	0
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
小計		72	3.9	0.5	76	61
★レンコンの金平						
レンコン	30	20	0.6	0.0	132	22
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
サヤインゲン	5	1	0.1	0.0	13	2
濃い口醤油	2	1	0.2	0.3	8	3
清酒	2	2	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
鷹の爪	少々	-	-	-	-	-
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
小計		41	1.0	0.3	180	29
★添え(ブロッコリー、ミニトマト)						
ブロッコリー	20	7	0.9	0.0	72	18
ミニトマト	12	3	0.1	0.0	35	3
マヨネーズ	5	35	0.1	0.1	1	2
小計		45	1.1	0.1	108	23
★ぶどう						
ぶどう	50	30	0.2	0.0	65	8
合計		589	10.0	1.6	441	192

★栄養士からのコメント★

今回のテーマは「お弁当」です。患者様の中には、「家では低たんぱくご飯を食べているけどお弁当には普通のご飯を持っていく」という方や、「お昼はコンビニで買って食べる」という方がいます。その理由として、低たんぱくご飯は冷めると固くなってしまふ、という意見が聞かれました。そこで、今回は低たんぱくご飯を冷めても美味しく食べられる工夫として、いなり寿司にしてみました。酢飯に使用する砂糖には、保水作用がありでんぷんの老化を防ぐ効果があります。さらに油揚げで包んでいるので水分が抜けにくく時間が経ってもパラツキません。また、油にも水分の蒸発を防ぐ効果があるため、チャーハンなどにも良いですね。このようにひと工夫することで冷めても美味しく低たんぱくご飯を食べることができます。普段から手作り弁当を持参して外出先での食事の乱れを予防しましょう！

★でんぷん薄力粉でクッキーを作ろう

♪作りやすい分量(8枚分)

・でんぷん薄力粉	60g
・砂糖	10g
・無塩バター	10g
・生クリーム	25g

《2枚あたり》	
エネルギー	108kcal
たんぱく質	0.1g
食塩	0g

♪作り方

- ①無塩バターは電子レンジで溶かす。
- ②でんぷん薄力粉と砂糖を軽く混ぜ合わせ、溶かした無塩バターと生クリームを加えてひとまとめし、冷蔵庫で30分休ませる。
- ③冷蔵庫から取り出し、16等分にして形を整える。
- ④180～200℃に予熱しておいたオーブンで15分焼いて出来上がり。



でんぷん薄力粉を使って手作りのクッキーを焼いてみました！
たんぱく質の少ない間食はエネルギーUPの味方です。
手作りなので価格も抑えることができますよ★