

低たんぱくパスタで秋メニュー ～旬の食材をクリームパスタで食べよう～



<献立>

- ・ 鮭とほうれん草のクリームパスタ
- ・ キノコのマリネ
- ・ いちじくのゼリー

熱量
615Kcal

蛋白質
9.5g

食塩
1.7g

【鮭とほうれん草のクリームパスタ】 (材料:1人分)

アプロテンパスタ	90 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 生鮭は4～5等分にし、白ワインに漬けておく。ニンニクはみじん切り、玉ネギは薄切りに、ほうれん草は茹でて3～4cmの長さに切る。 ② フライパンにオリーブ油をしき、玉ネギ、生鮭を炒める。 ③ 生鮭に火が通ったら、分量の水で溶いた低リンミルク、生クリーム、食塩、コンソメ、有塩バターを入れる。ひと煮立ちしたら、火を止めて容器に移しておく。フライパンはペーパーで軽く汚れをふき取っておく。 ④ たっぷりのお湯でアプロテンパスタを12～13分茹でザルにあげる。 ⑤ フライパンにオリーブ油をしき、ニンニクを炒め香りが出てきたら、パスタ、③、ほうれん草、黒コショウを入れ、全体にからめるように手早く混ぜ合わせ、皿に盛る。
ニンニク	2 g	
オリーブ油	1 g	
生鮭	25 g	
白ワイン	2 g	
玉ネギ	20 g	
オリーブ油	2 g	
ほうれん草	2 g	
低リンミルク	25 g	
水	9 g	
生クリーム	30 g	
食塩	20 g	
コンソメ	0.5 g	
有塩バター	2 g	

【きのこのマリネ】 (材料:1人分)

エノキタケ	10 g	<ol style="list-style-type: none"> ① エノキタケは3～4cm長さ、生シイタケは薄切り、ブナシメジは裂いておく。ニンジン3～4cm長さのせん切り、玉ネギは薄切りにする。 ② 穀物酢と食塩を混ぜておく。 ③ フライパンを熱しオリーブ油を入れ、きのこ、ニンジン、玉ネギを入れ、軽く炒める。 ④ 白ワイン、黒コショウを振って蓋をし、2～3分蒸し焼きにしたら、②に入れ、粗熱を取る。冷蔵庫で冷やし、味を馴染ませる。 ⑤ ベビーリーフと盛り合わせる。
生シイタケ	10 g	
ブナシメジ	10 g	
ニンジン	10 g	
玉ネギ	10 g	
オリーブ油	2 g	
白ワイン	2 g	
穀物酢	6 g	
食塩	0.2 g	
黒コショウ	少々	
ベビーリーフ	5 g	

【イチジクのゼリー】

(材料:1人分)

<イチジクのコンポート> イチジク 20 g 砂糖 5 g 赤ワイン 6 g 水 適宜 レモン汁 1 g <ゼリー液> クリアガー 2 g 砂糖 3 g 水 30 g	① イチジクは洗って薄皮をむく。鍋にイチジク、砂糖、赤ワインを入れ、ひたひたに水を加えて弱火で煮る。イチジクが煮えてきたら、レモン汁を加えてさらに5分くらい煮たら、火を止め、そのまま冷ます。 ② ボウルにクリアガーと砂糖をよく混ぜる。 ③ 鍋に分量の水を入れ、泡立て器でかき混ぜながら②を少しずつ加えて火にかける。沸騰したら火を止めイチジクのシロップを大きじ1加える。 ④ 器にサイコロ状に切ったイチジクコンポートと③を入れ冷やし固める。
--	--

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)	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)
★鮭とホウレン草のクリームパスタ							★きのこのマリネ						
アプロテン スパゲティタイプ	90	321	0.4	0.0	14	17	エノキタケ	10	2	0.3	0.0	34	11
ニンニク	2	3	0.1	0.0	11	3	生シイタケ	10	2	0.3	0.0	28	7
オリーブ油	1	9	0.0	0.0	0	0	ブナシメジ	10	2	0.3	0.0	38	10
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7	ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	2
オリーブ油	2	18	0.0	0.0	0	0	玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
生鮭	25	33	5.6	0.1	88	60	オリーブ油	2	18	0.0	0.0	0	0
白ワイン	2	2	0.0	0.0	1	0	白ワイン	2	2	0.0	0.0	1	0
有塩バター	2	15	0.0	0.0	1	0	穀物酢	6	2	0.0	0.0	0	0
低リンミルク	6	27	0.9	0.0	24	5	食塩	0	0	0.0	0.2	0	0
水	30	0	0.0	0.0	0	0	黒コショウ	0	0	0.0	0.0	0	0
生クリーム(乳脂肪)	20	87	0.4	0.0	16	10	ベビーリーフ	5	1	0.1	0.0	25	2
コンソメ	2	5	0.1	0.9	4	2	小計		37	1.2	0.2	168	35
食塩	1	0	0.0	0.5	1	0	合計		615	9.5	1.7	498	152
ホウレン草(ゆで)	20	5	0.5	0.0	98	9							
小計		532	8.2	1.5	288	113							
★イチジクのゼリー													
イチジク	20	11	0.1	0.0	34	3							
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0							
赤ワイン	6	4	0.0	0.0	7	1							
レモン汁	1	0	0.0	0.0	1	0							
クリアガー	2	0	0.0	0.0	0	0							
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0							
水	30	0	0.0	0.0	0	0							
小計		46	0.1	0.0	42	4							



クリームパスター人分の材料です。

アプロテン
スパゲティタイプ
(100g当たり)

エネルギー 357kcal
たんぱく質 0.4g
食塩 0g
カリウム 15mg



★栄養士からのコメント★

今回は生クリーム、低リンミルクを使ってクリームパスタを作りました。生クリームには、乳脂肪タイプと植物性脂肪タイプがあるのはご存知ですか？今回使用した乳脂肪タイプは、牛乳を原料としているため、濃厚でコクがあるクリームパスタに仕上がります。植物性脂肪タイプと比べてエネルギーは高く、たんぱく質やリン、食塩は少ないため、まさに低たんぱく食のメニューにはお勧めです。また、低リンミルクは、リンが普通牛乳の約1/5に低減されていますので、リンを制限されている方も安心して摂ることができます。秋が旬の生鮭を使って、濃厚なクリームパスタをお楽しみ下さい。