

低たんぱくご飯でちらし寿司 ～酢飯でさっぱり 残暑を乗り切る！～



<献立>

- ・ 鮭ちらし
- ・ 野菜の素揚げ
- ・ 芋団子

熱量
600Kcal

蛋白質
9.7g

食塩
1.7g

【鮭ちらし】

(材料:1人分)

| | | |
|-----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PLC1/25ご飯 | 180 g | <ol style="list-style-type: none"> ① キュウリは薄切りにし、塩をふってしんなりしたら水気を絞る。 ② 卵は溶いて砂糖を加え、フライパンで薄く焼き、錦糸卵にする。 ③ PLCご飯をレンジであたため、分量の合わせ酢を切るようにして混ぜ酢飯にする。 ④ 酢飯に鮭フレークと①のキュウリ、ゴマを混ぜ、皿に盛り付ける。上から錦糸卵、大葉、焼き海苔をちらす。 |
| 穀物酢 | 12 g | |
| 砂糖 | 5 g | |
| 鮭フレーク | 20 g | |
| キュウリ | 20 g | |
| 食塩 | 0.1 g | |
| 卵 | 20 g | |
| 砂糖 | 1 g | |
| 油 | 2 g | |
| 炒りゴマ | 1 g | |
| 大葉 | 1 g | |
| 焼き海苔 | 0.5 g | |

【野菜の素揚げ】

(材料:1人分)

| | | |
|---------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ナス | 50 g | <ol style="list-style-type: none"> ① なすは縦半分になり、皮目に厚みの1/3まで斜めに切り目を入れる。パプリカは種を取り除いて一口大に切る。ししとうは軸と1cm残してきり、縦に切り目を入れる。 ② 野菜の水気をキッチンペーパーでふき取り、170度に熱した油で素揚げにする。 ③ 器に盛りつけ、おろし生姜を天盛りにし、だし割り醤油をかける。 |
| パプリカ(赤) | 15 g | |
| パプリカ(黄) | 15 g | |
| ししとう | 10 g | |
| 揚げ油 | 10 g | |
| 生姜 | 1 g | |
| だし割り醤油 | 3 g | |

【芋団子】

(材料:1人分)

| | |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ジャガイモ 30 g 片栗粉 8 g だし割り醤油 3 g 砂糖 3 g | ① ジャガイモは1cm角に切って茹で、熱いうちにフォークでつぶす。 分量の片栗粉を混ぜ3等分に丸める。 ② ①を沸騰したお湯で2分茹でる。 ③ だし割り醤油と砂糖を混ぜレンジ、または鍋で加熱しみたらしのタレを作る。 ④ 芋団子を器に盛り付け、みたらしのタレをかける。 |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



鮭ちらし一人分の材料です。



芋団子は手のひらでコロコロと丸める。



エネルギーが不足しがちな方は、酢飯に混ぜ込むと味や量を変えずにエネルギーアップになりますよ！

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) |
|--------------|--------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|--------|------------|------------|------------|------------|------------|
| ★鮭ちらし | | | | | | | ★野菜の素揚げ | | | | | | |
| PLCご飯 | 180 | 300 | 0.2 | 0.0 | 0 | 24 | ナス | 50 | 11 | 0.6 | 0.0 | 110 | 15 |
| 穀物酢 | 12 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | パプリカ(赤) | 15 | 5 | 0.2 | 0.0 | 32 | 3 |
| 砂糖 | 5 | 19 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | パプリカ(黄) | 15 | 4 | 0.1 | 0.0 | 30 | 3 |
| 鮭フレーク | 20 | 36 | 4.6 | 0.9 | 79 | 55 | ししとう | 10 | 3 | 0.2 | 0.0 | 34 | 3 |
| キュウリ | 20 | 3 | 0.2 | 0.0 | 40 | 7 | 揚げ油 | 10 | 92 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 |
| 食塩 | 0 | 0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0 | 生姜 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 3 | 0 |
| 卵 | 20 | 30 | 2.5 | 0.1 | 26 | 36 | だし割り醤油 | 3 | 2 | 0.1 | 0.3 | 1 | 1 |
| 砂糖 | 1 | 4 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 小計 | | 117 | 1.2 | 0.3 | 210 | 25 |
| サラダ油 | 2 | 18 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | ★芋団子 | | | | | | |
| 炒りゴマ | 1 | 6 | 0.2 | 0.0 | 4 | 6 | ジャガイモ | 30 | 23 | 0.5 | 0.0 | 123 | 12 |
| 大葉 | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 5 | 1 | 片栗粉 | 8 | 26 | 0.0 | 0.0 | 3 | 3 |
| 焼き海苔 | 1 | 1 | 0.2 | 0.0 | 12 | 4 | だし割り醤油 | 3 | 2 | 0.1 | 0.3 | 1 | 1 |
| 小計 | | 420 | 7.9 | 1.1 | 166 | 133 | 砂糖 | 3 | 12 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | 小計 | | 63 | 0.6 | 0.3 | 127 | 16 |
| | | | | | | | 合計 | | 600 | 9.7 | 1.7 | 503 | 174 |

★栄養士からのコメント★

まだまだ暑い日が続いていますが皆さん体調はいかがですか？この時期になると、「食欲が落ちている。」「ご飯がすすまない。」などの声がよく聞かれます。今回は低たんぱくご飯を酢飯にし、ちらし寿司にしました。具には鮭フレークを使用しています。醤油等の調味料は使わず、鮭フレークの塩分と酢飯の酸味で美味しくいただけます。

芋団子は片栗粉を増やすとモチモチとした食感になります。茹でて、フライパンで焼いてもよいです。あたたかいうちに食べるようにして下さい。