

お好み焼きを焼いてみよう ～特殊食品の上手な使い方～



<献立>

- ・お好み焼き
- ・ほうれん草の香り浸し
- ・リンゴのコンポート

<1人分>

熱量
637Kcal

蛋白質
9.8g

塩分
1.7g

【お好み焼き】 (材料:4人分)

<ul style="list-style-type: none"> [デンプン小麦粉 240 g ベーキングパウダー 8 g [ほんだし 4 g 湯 240 g 卵 80 g 長芋 160 g キャベツ 280 g 長ネギ 120 g 豚バラ肉 60 g サラダ油 32 g 中濃ソース 40 g 低たんぱくマヨネーズ 56 g 青ノリ 少々 カツオ節 8 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① ・デンプン小麦粉とベーキングパウダーを併せておく。 ・ほんだしを湯で溶いて冷ます。 ・卵は溶きほぐし、長芋はすりおろす。 ・キャベツはせん切り、ネギは小口切りにする。 ・豚肉は一口大に切る。 ② ボールに豚肉以外の①を混ぜ合わせる。 ③ 熱したフライパンに油をしき、豚肉を並べその上に②の生地を丸くのせる。中火で2～3分蓋をして焼き、裏返して同様に焼く。 ④ 皿に盛り、ソース、マヨネーズを塗り、カツオ節・青のりをかける。
---	--

【ほうれん草の香り浸し】 (材料:4人分)

<ul style="list-style-type: none"> [ほうれん草 120 g 生シイタケ 20 g ゴマ油 4 g だし割り醤油 12 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① ほうれん草をゆで、水にさらしアクをぬき3センチ長さに切る。 ② シイタケは石付きをのぞき、フライパンにゴマ油をひき焼く。冷めたら千切りにする。 ③ だし割醤油でシイタケを和え、ほうれん草を和える。
---	--

【リンゴのコンポート】 (材料:4人分)

<ul style="list-style-type: none"> [リンゴ 200 g 砂糖 40 g 水 140 g レモン汁 8 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① リンゴは8等分のくし型(1切れ25g)に切る。 ② 鍋に分量の砂糖・水・レモン汁を沸かしリンゴを加える。クッキングシートで紙蓋をして、グラグラ沸騰しないような火加減で20分程煮る(リンゴが透き通るくらいまで)。 ③ シロップに漬けたまま冷たく冷やしていただく。
---	--

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は、特殊食品をいろいろ使用してみることを目的としました。でんぷん小麦粉、低タンパクマヨネーズを使用して「お好み焼き」を作りましたが、でんぷん小麦粉の欠点を補うために、ベーキングパウダーや長いもを使用してふっくら感をだしました。また、タンパク質を1食当り10g以上取れる方は、乾燥サクラエビを生地に追加してタンパク質量をアップしました。

患者様の感想として、

「お好み焼きも十分食事の代わりになることがわかった」（60代女性）

「初めて自分で作ってみて、とっても楽しかった」（70代男性）

などの声が聞かれました。

「お好み焼き」は単品でも、でんぷん（主食）、肉や魚介・卵（主菜）、野菜（副菜）がそろった料理です。昼食時など楽しみながら作ってみてください。

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)
★お好み焼き						
でんぷん小麦粉	60	210	0.2	0	3	27
ベーキングパウダー	2	3	0	0.3	78	74
〔ほんだし〕	1	2	0.3	0.3	0	0
湯	60	0	0	0	0	0
〔卵〕	20	30	2.5	0.1	26	36
〔長芋〕	40	26	0.9	0	172	11
〔キャベツ〕	70	16	0.9	0	140	19
〔長ネギ〕	30	8	0.2	0	54	8
豚バラ肉	15	65	2	0	33	18
サラダ油	8	72	0	0	0	0
中濃ソース	10	13	0.1	0.6	21	3
低タンパクマヨネーズ	14	100	0	0.2	0	2
青ノリ	0.1	0	0	0	1	0
カツオ節	2	7	1.5	0	19	16
小計		552	8.6	1.5	547	214

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)
★ほうれん草の香り浸し						
ほうれん草	30	6	0.7	0	207	14
生シイタケ	5	1	0.2	0	14	4
ゴマ油	1	9	0	0	0	0
だし割り醤油	3	3	0.2	0.2	2	3
小計		19	1.1	0.2	223	21
★リンゴのコンポート						
リンゴ	50	27	0.1	0	55	5
〔砂糖〕	10	38	0	0	11	1
〔水〕	35	0	0	0	0	0
〔レモン汁〕	2	1	0	0	2	0
小計		66	0.1	0.0	68	6
合計		637	9.8	1.7	838	241