

野菜たっぷり『炒飯』

～食物繊維を増やして糖質ダウン～



＜献立＞

- ・ 貝だくさん炒飯
- ・ トマトと寒天のスープ
- ・ チンゲンサイのナムル
- ・ 杏仁豆腐

熱量
527Kcal

炭水化物
57.3g

食塩
2.3g

【貝だくさん炒飯】

(材料:1人分)

ご飯	100 g	①	ハム、小松菜、シイタケ、パプリカは1cmの色紙切りにする。 長ネギ・生姜はみじん切りにする 卵は割りほぐす。
卵	1 個	②	熱したフライパンに油をしき、卵を加え半熟に炒め1度器に取る。
サラダ油	小さじ 1	③	再度油をしき、生姜、長ネギを香りが立つまで弱火で炒め シイタケ、パプリカ、ハム、小松菜の順に炒める。
ロースハム	2 枚	④	③に火が通ったら卵とご飯を加え炒める。
小松菜	50 g	⑤	最後に鶏ガラスープの素を加え、酒、白コショウで味を整える。
シイタケ	10 g		
赤ピーマン	10 g		
長ネギ	10 g		
生姜	5 g		
サラダ油	小さじ 1		
鶏ガラスープの素	小さじ 1		
酒	小さじ 1		
白コショウ	少々		

【トマトと寒天のスープ】

(材料:2人分)

トマト	60 g	①	トマトは一口大の大きさに切る。 玉ネギは5mm程度の短冊切り。 糸寒天はあらかじめ器に入れておく。
玉ネギ	40 g	②	鍋に油をひき、玉ネギとトマトを中火で炒め水を加え3分程煮込む。
サラダ油	2 g	③	調味料Aで味を調べ、寒天が入った器に汁を盛り付ける。
糸寒天	2 g		
減塩鶏ガラスープの素	小さじ 1		
A { 塩	0.4 g		
白コショウ	少々		
水	200 ml		

【チンゲンサイのナムル】

(材料:1人分)

チンゲン菜	120 g	①	チンゲン菜は茹でて食べやすい大きさに切る。 ワカメは水で戻し、水気を絞る。 長ねぎはみじん切りにし、粘りがでるまでたたく。 ニンニクはすりおろす。
カットワカメ	2 g	②	ニンニクと長ネギを調味料Bで混ぜ合わせ油に香りを移す。
ニンニク	2 g	③	チンゲン菜とワカメ、ゴマを②で和える。
長ネギ	10 g		
E { 砂糖	0.6 g		
濃口醤油	1 g		
酢	4 g		
ゴマ油	2 g		
白ゴマ	4 g		

【杏仁豆腐】

(材料: 4人分)

牛乳	80	g	① 鍋に水と粉寒天(水+牛乳の1%の濃度)を加え煮溶かし温めた牛乳と砂糖を加え平らな容器に流し、冷やし固める。 ② ≪シロップを作る≫ 分量の水と砂糖を軽くあたため溶かし、レモン汁を加え冷蔵庫で冷やす。 ③ キウイフルーツは3mm幅の銀杏切りにし、プルーンは1/4に切る。 固まった杏仁豆腐をひし形に切り、シロップと果物と盛り合わせる。
水	80	g	
粉寒天	1.2	g	
砂糖	4	g	
砂糖	20	g	
水	80	g	
レモン汁	4	g	
キウイフルーツ	120	g	
プルーン	2	個	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★具だくさん炒飯							
ご飯	100	168	2.5	0.3	37.1	0.3	0.0
卵	50	76	6.2	5.2	0.2	0.0	0.2
サラダ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
ロースハム	30	59	5.0	4.2	0.4	0.0	0.8
小松菜	50	7	0.8	0.1	1.2	1.0	0.0
シイタケ	10	2	0.3	0.0	0.5	0.4	0.0
赤ピーマン	10	3	0.1	0.0	0.7	0.2	0.0
長ネギ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.2	0.0
生姜	5	2	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0
サラダ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
鶏ガラスープの素	1.3	3	0.2	0.0	0.3	0.0	0.6
酒	5	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
白コショウ	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		401	15.1	17.8	41.7	2.1	1.6
★トマトと寒天のスープ							
トマト	30	6	0.2	0.0	1.4	0.3	0.0
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	0.0
サラダ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
糸寒天	1	2	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0
減塩鶏ガラスープの素	1.3	5	0.4	0.0	0.6	0.0	0.1
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
白コショウ	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		29	0.8	1.1	4.5	1.4	0.3
★チンゲンサイのナムル							
チンゲン菜	60	5	0.4	0.1	1.2	0.7	0.1
カットワカメ	1	1	0.2	0.0	0.4	0.4	0.2
ニンニク	1	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
長ネギ	5	1	0.0	0.0	0.4	0.1	0.0
砂糖	0.3	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
濃口醤油	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
酢	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ゴマ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
白ゴマ	2	12	0.4	1.1	0.4	0.3	0.0
小計		33	1.1	2.2	3.0	1.5	0.4
★杏仁豆腐							
牛乳	20	13	0.7	0.8	1.0	0.0	0.0
砂糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
粉寒天	0.4	1	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0
砂糖	5	19	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
レモン汁	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
キウイフルーツ	30	16	0.3	0.0	4.1	0.8	0.0
プルーン	5	12	0.1	0.0	3.1	0.4	0.0
小計		65	1.1	0.8	14.5	1.4	0.0
合計		527	18.1	21.9	63.7	6.4	2.3



炒飯一人分の材料。
ご飯量は100gで丁度コンビニのオニギリ1個分です。
ご飯がこんなに少なくても
たっぷりの野菜で噛みごたえ
がありボリュームのある炒飯
に仕上がります。

★栄養士からのコメント★

今回は、中華料理の定番『炒飯』の献立です。炒飯はご飯が主役の料理です。ご飯量が多くなれば糖質量が多くなり血糖を上昇させます。食物繊維には血糖の上昇を緩やかにする働きがあり、今回の炒飯は食物繊維が豊富な野菜をたっぷり使用し、糖質量(飯の量)を抑える工夫をしています。また、具材のハムの食塩と生姜の香りを上手に利用した味付けになっています。参加された患者様の中には、「こんなにご飯の量が少なくても満足できるんだね！」との声がありました。
杏仁豆腐にはキウイフルーツとプルーンという食物繊維が多いフルーツを組み合わせました。ただし、デザート量が多くなると糖質量も多くなりますので、今回の量くらいを目安にしましょう。