

基本のごはんメニュー ～照り焼きの糖質と献立の組み合わせ～



<献立>

- ・もち麦ごはん
- ・ブリの照焼き
- ・春野菜炒め
- ・ウドとワカメの酢物

熱量
486Kcal

炭水化物
63.4g

食塩
2.2g

【もち麦ごはん】

白米	2 合	① 白米2合にもち麦30gを混ぜ、ふつうの水加減で炊飯する。
もち麦	30 g	

【ブリの照焼き】

(材料:1人分)

A	ブリ	60 g	① <下準備> ・ブリに酒をふり10分ほどおく。 ・調味料を合わせておく。
	酒	小さじ1	
B	酒	小さじ1弱	② 熱したフライパンに油をしき、ブリの水気をふき取り焼き目が付くように両面焼く。火が通ったらいったん取り出す。 ③ 余分な油をふき取り、合わせ調味料をフライパンで熱し照りがでるまで煮詰める。 ④ ブリをフライパンに戻し、合わせ調味料をからめる。 ⑤ 皿に盛り、大根おろしを添える。
	みりん	小さじ1	
	砂糖	2 g	
	濃口醤油	小さじ1強	
	油	小さじ 1/2	
	大根おろし	20 g	

【春野菜炒め】

(材料:1人分)

	キャベツ	40 g	① <下準備> ・タケノコは穂先はくし型に切り、根本の部分は1cmの銀杏か半月に切る。 ・キャベツは3cmのざく切り、シイタケ、人参は短冊に切る。 ・生姜は粗いみじんにか切る。 ・スナップエンドウはスジを取り茹でる。
	タケノコ	30 g	
	シイタケ	20 g	② フライパンに油を加え、弱火で生姜を炒め、野菜を硬い物から(エンドウ以外)加え炒める。 粉末だし・酒・薄口醤油を加え炒め、最後にスナップエンドウを加え火を止める。
	人参	10 g	
	スナップエンドウ	20 g	③ 器に盛り、かつお節をかけていただく。
C	生姜	1 g	
	油	小さじ 1/2	
	酒	小さじ1	
	素材だし	1 g	
	薄口醤油	小さじ 2/3	
	かつお節	0.5 g	

【ウドとワカメの酢物】 (材料:1人分)

生ワカメ	20 g	① <下準備> ・ウドは厚めに皮をむき、短冊切りにして酢水にさらす。 ・ワカメは水で流し、食べやすい大きさに切る。 ・甘夏は薄皮をむき、食べやすくほぐす。 ・サラダ寒天はたっぷりの水で戻しておく。 ② 酢と砂糖を合わせ甘酢をつくり、①を和える。
ウド	20 g	
甘夏	20 g	
サラダ寒天	1 g	
酢	小さじ1強	
砂糖	小さじ 2/3	
C		

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)
★もち麦ごはん							
ごはん	100	168	2.5	0.3	37.1	0.3	0.0
もち麦	5	15	0.4	0.1	3.7	0.7	0.0
小計		183	2.9	0.4	40.8	1.0	0.0
★ブリの照り焼き							
ブリ	60	154	12.8	10.6	0.2	0.0	0.1
酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
酒	3	3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
みりん	6	14	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	8	6	0.6	0.0	0.8	0.0	1.2
油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
大根おろし	20	4	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
小計		212	13.5	12.6	6.7	0.3	1.3
★春野菜炒め							
キャベツ	40	9	0.5	0.1	2.1	0.7	0.0
タケノコ	30	9	1.1	0.1	1.7	1.0	0.0
シイタケ	20	4	0.6	0.1	1.0	0.7	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
スナップエンドウ	20	9	0.6	0.0	2.0	0.5	0.0
生姜	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
素材力だし	1	4	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0
薄口しょうゆ	4	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.6
かつお節	1	2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		66	4.1	2.3	8.9	3.2	0.6
★ウドとワカメの酢の物							
生ワカメ	20	3	0.4	0.0	1.1	0.7	0.3
ウド	20	3	0.1	0.0	0.7	0.3	0.0
甘夏	20	9	0.2	0.0	2.3	0.3	0.0
サラダ寒天	1	0	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0
酢	6	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
小計		25	0.7	0.0	7.0	2.1	0.3
合計		486	21.2	15.3	63.4	6.6	2.2

鍋照りのコツ



①ブリは両面焼き目をつけます。



②照り焼きのタレは焦がさないように煮詰めてから、ブリにからめます。

★栄養士からのコメント★

今回はごはんを主食とした基本のメニューを紹介しました。

和食の献立は一般的に塩分が多くなりがちですが、砂糖を使用することが多いことも特徴のひとつです。今回のような『照り焼き』などはその代表的なものです。焼きとりのタレ、焼き肉のタレなども気を付けたいものですし、肉じゃがなどの煮物もそうです。患者様からは「砂糖は控えているが、みりんやハチミツ、麺汁はよく使用する」という声が聞かれました。これらの調味料も糖質の多い食品ですから、使いすぎには注意が必要です。

という訳で、タケノコは煮物にすると塩分も糖分も多くなりますので、今回はだしを活用して炒めものにしました。噛みごたえのある春野菜炒めです。お試しください。

もち麦とは？ 食物繊維は押し麦の 1.4倍！！

お米にうるち米ともち米があるように『もち麦』はもち性の大麦です。もち麦は穀類の中でも食物繊維が豊富で、特に水溶性の食物繊維が多く含まれています。もちもちプチプチした食感と香り高い味わいが特徴です。

