

手巻き寿司

～エネルギーアップの工夫～



<献立>

- ・手巻き寿司
- ・若竹汁
- ・菜の花と
キャベツの胡麻和え
- ・ミルク寒天

熱量
587Kcal

蛋白質
10.9g

食塩
1.6g

【手巻き寿司】

(材料:1人分)

ゆめごはん1/35	150 g	<p>① 酢飯を作る。 ゆめごはんを温めMCTパウダーを少量ずつ混ぜる。 穀物酢に砂糖を溶かしご飯に回しかけ、切るように混ぜる。</p> <p>② 具材を準備する。 A) マグロは包丁で細かくたたく。 キュウリはスティック状に切り、大葉は洗って水気を切る。 B) サーモンは分量に切り分ける。 玉ネギはスライスし水にさらす。キッチンペーパーで水気を取り、マヨネーズで和える。 C) ホウレン草は茹でて後冷水にとり固く絞る。4～5cmの長さに切りそろえる。人参は4～5cmのせん切り、モヤシはよく洗いそれぞれ茹でる。茹でた野菜を食塩、ゴマ油で和える。</p> <p>③ 海苔に酢飯をしき、AとCの具をのせ、それぞれ巻く。 リーフレタスに酢飯をしき、Bの具をのせて巻く。</p> <p>④ 好みでわさび、だし割りしょうゆをつけていただく。</p>
MCTパウダー	5 g	
砂糖	3 g	
穀物酢	12 g	
焼き海苔	3 g	
ミナミマグロ・トロ	15 g	
A キュウリ	10 g	
大葉	1 枚	
サーモン	15 g	
B 玉ネギ	10 g	
マヨネーズ	5 g	
低カリウムレタス	10 g	
C ホウレン草	10 g	
モヤシ	10 g	
人参	5 g	
食塩	0.2 g	
ゴマ油	1 g	
ワサビ	1 g	
だし割りしょうゆ	5 g	

【若竹汁】

(材料:1人分)

タケノコ(水煮)	10 g	<p>① タケノコは薄切り、ワカメはたっぷりの水でもどしておく。 春雨は茹でて適当な長さに切る。</p> <p>② ①を器に盛り、温めたAをかける。</p>
カットワカメ	0.2 g	
春雨	8 g	
薄口しょうゆ	3 g	
A 素材力だし(カツオ)	0.5 g	
水	80 g	

【菜の花とキャベツの胡麻和え】

(材料:1人分)

キャベツ	20 g	① 調味料Aを合わせる。 ② キャベツは短冊切り、菜の花と人参は3cmの長さに切り、茹でた後冷水にとり水気を絞る。 ③ ②を①で和える。
菜の花	10 g	
人参	5 g	
すりゴマ	1 g	
砂糖	1 g	
だし割りしょうゆ	3 g	

【ミルク寒天】

(材料:5人分)

低リンミルク	25 g	① 分量の半分(約100ml)の水を温め低リンミルクを溶かす。苺はヘタを取り縦半分に分ける。 ② 鍋に残りの水と粉寒天を合わせて火にかけ、2分程煮溶かす。砂糖、生クリーム、バニラエッセンス、①の低リンミルクを加えよく混ぜ器に流し入れる。 ③ 粗熱が取れたら苺を均等に並べ、冷蔵庫で冷やし固める。
水	200 g	
砂糖	25 g	
粉寒天	1.5 g	
生クリーム	25 g	
イチゴ	75 g	
バニラエッセンス	少々	

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)
★手巻き寿司						
ゆめごはん1/35	150	250	0.1	0.0	0	15
MCTパウダー	5	38	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
穀物酢	12	3	0.0	0.0	0	0
焼き海苔	3	6	1.2	0.0	72	21
ミナミマグロ・トロ	15	53	3.0	0.0	42	32
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
大葉	1枚	0	0.0	0.0	3	0
サーモン	15	36	3	0.0	54	38
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
マヨネーズ	5	35	0.1	0.1	1	2
低カリウムレタス	10	2	0.1	0.0	10	3
ハウレン草	10	2	0.2	0.0	7	3
モヤシ	10	2	0.2	0.0	69	5
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
ワサビ	1	3	0.0	0.1	3	1
だし割りしょうゆ	5	4	0.2	0.4	2	2
小計		462	8.3	0.8	312	130

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)
★若竹汁						
タケノコ(水煮)	10	2	0.3	0.0	8	4
カットワカメ	0.2	0	0.0	0.0	1	1
春雨	8	28	0.0	0.0	2	1
薄口しょうゆ	3	2	0.2	0.5	10	4
素材力だし(カツオ)	0.5	2	0.1	0.0	6	4
小計		34	0.6	0.5	27	14
★菜の花とキャベツの胡麻和え						
キャベツ	20	5	0.3	0.0	40	5
菜の花	10	3	0.4	0.0	39	8
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
すりゴマ	1	6	0.2	0.0	4	6
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
だし割りしょうゆ	3	2	0.1	0.3	1	1
小計		22	1.0	0.3	98	21
★ミルク寒天						
低リンミルク	5	23	0.8	0.0	20	4
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
粉寒天	0.3	0	0.0	0.0	0	0
生クリーム	5	22	0.1	0.0	4	2
イチゴ	15	5	0.1	0.0	26	5
バニラエッセンス	少々	-	-	-	-	-
小計		69	1.0	0.0	50	11
合計		587	10.9	1.6	487	176

★栄養士からのコメント★

食事療法は頑張っているけど低たんぱくご飯が飽きてしまって食べられない...という方もいらっしゃると思います。そんな時は形態を変えてみてはいかがでしょうか？おにぎりやのり巻き等形を変えたり、酢飯等にする事で食べやすくなります。また少量しか食べられない方にはMCTパウダーもおすすめてです。ごはんやおかずと混ぜることで量を増やさずにエネルギーUPができますよ。



少量でもエネルギーUPが可能です！