

## 低たんぱくの“すいとん” ～主食のレパートリーを増やそう～



### <献立>

- ・低たんぱく すいとん
- ・春雨のゴマ酢和え
- ・リンゴ

**熱量**  
608Kcal

**蛋白質**  
10.0g

**食塩**  
2.3g

### 【低たんぱくすいとん】

(材料:1人分)

#### 【すいとん生地】

でんぷん薄力粉	60 g
ジャガイモ	30 g
全卵	5 g
マヨネーズ	10 g
お湯	15 g

#### 【具材】

若鶏モモ肉(皮付き)	30 g
おろし生姜	3 g
素材力だし(カツオ)	1 g
素材力だし(コンブ)	1 g
ゴボウ	8 g
大根	10 g
ニンジン	10 g
白菜	30 g
ブナシメジ	10 g
糸ミツバ	3 g
ゴマ油	5
だしわりつゆの素	20 g
水	150 g
素材力だし(カツオ)	1 g
素材力だし(コンブ)	1 g
酒	6 g
本みりん	12 g

#### 【低たんぱくすいとん生地の作り方】

- ①ジャガイモは皮をむき、やわらかくなるまで茹でてつぶす。
- ②溶き卵、マヨネーズ、でんぷん薄力粉を入れ、軽く混ぜ合わせる。\*1
- ③②にお湯を入れ、全体が均一になるまで捏ねる。\*2
- ④生地が均一に混ざったら8個に分け、団子状にまとめる。\*3

#### ☆すいとん生地のポイント

生地は耳たぶくらいの柔らかさとし、お湯を足して調整しましょう。  
じゃがいもは男爵芋よりもメークインがお勧めです！

#### 【すいとん鍋の作り方】

- ①大根、人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、ゴボウはささがきにする。しめじは小房に分ける。
- ②鶏肉はおろし生姜、素材力だしと絡めておく。
- ③鍋にゴマ油を入れ、鶏肉とゴボウを炒める。
- ④炒めたところに調味料を入れ、大根、人参と一緒に煮込む。※調味料は香しからず、かつ大根、人参の顆粒料を使用しています。
- ⑤④が沸騰したら、すいとん・白菜・シメジをいれ7～8分煮込み、最後に糸ミツバを入れる。

## 【低たんぱくすいとん生地の作り方】

\* 1 すいとんの材料を混ぜ合わせます \* 2 生地が均一になるよう混ぜます \* 3 生地を8個に分けます



## 【春雨のゴマ酢和え】

A	春雨 (乾)	10 g	①人参、キュウリは千切りにする。 ②春雨を4～5分茹で、水にさらす。 ③②の水気をしっかりと切り、①と混ぜ、Aで和える。
	キュウリ	10 g	
	人参	8 g	
	穀物酢	12 g	
	だしわりしょうゆ	3 g	
	上白糖	3 g	
	白ゴマ	3 g	

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カウム (mg)	リン (mg)
<b>★じゃがいもすいとん</b>						
でんぷん薄力粉	60	216	0.1	0.0	6	19
ジャガイモ	30	23	0.5	0.0	123	12
全卵	5	8	0.6	0.0	7	9
マヨネーズ	10	70	0.2	0.2	2	3
若鶏もも肉(皮付き)	30	61	5.0	0.0	87	51
おろし生姜	3	1	0.0	0.0	8	1
ゴボウ	8	5	0.1	0.0	26	5
大根	10	2	0.0	0.0	23	2
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
ブナシメジ	10	2	0.3	0.0	38	10
白菜	30	4	0.3	0.0	66	10
糸ミツバ	3	0	0.0	0.0	15	1
ゴマ油	5	46	0.0	0.0	0	0
だしわりつゆの素	20	22	0.9	1.6	19	14
素材力だし(昆布・鰹)	4	14	1.0	0.2	24	13
酒	6	6	0.0	0.0	0	2
本みりん	12	29	0.0	0.0	1	1
小計		513	9.1	2.0	472	155
<b>★春雨のごま酢和え</b>						
春雨 (乾)	10	34	0.0	0.0	1	5
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
穀物酢	12	3	0.0	0.0	0	0
だしわり醤油	3	2	0.2	0.3	10	1
上白糖	3	12	0.0	0.0	0	0
白ゴマ	3	18	0.6	0.0	12	24
小計		72	0.9	0.3	57	35
<b>★りんご</b>						
りんご	40	23	0.0	0.0	48	5
小計		23	0.0	0.0	48	5
合計		608	10.0	2.3	577	195

## ★栄養士からのコメント★

でんぷん薄力粉はたんぱく質をほとんど含まず、お好み焼きやホットケーキなど様々な料理に安心して使うことができます。しかし、たんぱく質が少ない分生地にしても弾力が出ないため、すいとんにするにはまとまりにくく食感が劣ります。そこで今回はもちりとした食感を出すため、北海道や青森県の郷土料理である「じゃがいも入りすいとん」を参考にしました。でんぷん薄力粉に、じゃがいもや卵、マヨネーズを加えることで生地が柔らかくしっとりとしたすいとんに仕上がりました。ニョッキとしてホワイトソースと絡めても美味しいです。