

卵雑炊

～でんぷん米を活用しよう～



<献立>

- ・卵雑炊
- ・大根もち
- ・ワケギの酢味噌がけ
- ・イチゴ

熱量
584kcal

蛋白質
9.7g

食塩
1.7g

【卵雑炊】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>でんぷん米</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>でんぷん米用もち粉</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>90~100g</td></tr> <tr><td>げんた速水もち</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>卵</td><td>55 g</td></tr> <tr><td>小ネギ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>素材力だし</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>180 ml</td></tr> <tr><td>MCTオイル</td><td>5 g</td></tr> </table>	でんぷん米	50 g	でんぷん米用もち粉	3 g	水	90~100g	げんた速水もち	3 g	卵	55 g	小ネギ	5 g	生姜	2 g	素材力だし	1 g	薄口しょうゆ	3 g	酒	3 g	みりん	3 g	食塩	0.3 g	水	180 ml	MCTオイル	5 g	<ol style="list-style-type: none"> ① でんぷん米を炊く。 でんぷん米にもち粉と水(でんぷん米の1.8~2倍程度)を加えて炊く。 *炊いて冷凍しておいたものでも利用できます。 ② 小ネギは小口切り、生姜は千切りにする。 ③ 炊いたでんぷん米を水で軽く洗いほぐす。 速水もちは水に浸して軟らかくする。 ④ Aを合わせて火にかけ、沸騰したらほぐしたでんぷん米と速水もちを入れ5分程度火にかける。 ⑤ ④を軽くかき混ぜ全体をなじませた後、溶き卵を流しいれる。 卵に火が通ったら小ネギと生姜を盛り、上からMCTオイルをまわしかける。
でんぷん米	50 g																												
でんぷん米用もち粉	3 g																												
水	90~100g																												
げんた速水もち	3 g																												
卵	55 g																												
小ネギ	5 g																												
生姜	2 g																												
素材力だし	1 g																												
薄口しょうゆ	3 g																												
酒	3 g																												
みりん	3 g																												
食塩	0.3 g																												
水	180 ml																												
MCTオイル	5 g																												

【大根もち】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>大根</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>ニンジン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>小ネギ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>だし割醤油</td><td>3 々</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3 g</td></tr> </table>	大根	50 g	ニンジン	5 g	小ネギ	5 g	片栗粉	15 g	サラダ油	3 g	だし割醤油	3 々	砂糖	3 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 大根はおろしたあと軽く水気を絞る。 ニンジンは5mm角、小ネギは小口切りにする。 ② ①の野菜と分量の片栗粉を混ぜ合わせ、2等分にして形を整える。 ③ フライパンにサラダ油をしき②を両面焼く。 ④ だし割醤油と砂糖を混ぜ、レンジ又は鍋で加熱したレをつくり③にかける。
大根	50 g														
ニンジン	5 g														
小ネギ	5 g														
片栗粉	15 g														
サラダ油	3 g														
だし割醤油	3 々														
砂糖	3 g														

【分葱の酢味噌かけ】

(材料:1人分)

ワケギ	30 g	① ワケギはさつと茹で4-5cmの長さに切りそろえる。 ② 味噌・砂糖・穀物酢を合わせレンジ又は鍋でとろみがつく程度に加熱し、冷めたら①にかける。
味噌	3 g	
砂糖	3 g	
穀物酢	5 g	

<卵雑炊>



1人前の分量です。

<大根もち>



野菜+片栗粉で作る大根もちはたんぱく質が少量でエネルギーがしっかりとれる副食になります♪

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	加ウム (mg)	リン (mg)
★卵雑炊						
でんぷん米	50	180	0.1	0.0	3	9
もち粉	3	11	0.0	0.0	0	0
げんた速水もち	3	84	0.1	0.0	0	1
卵	55	83	6.8	0.2	72	99
小ネギ	5	1	0.1	0.0	16	2
生姜	2	1	0.0	0.0	5	1
素材力だし	1	4	0.3	0.0	12	9
薄口しょうゆ	3	2	0.2	0.5	10	4
酒	3	3	0.0	0.0	0	0
みりん	3	7	0.0	0.0	0	0
食塩	0	0	0.0	0.3	0	0
水	180	-	-	-	-	-
MCTオイル	5	45	0	0	0	0
小計		421	7.6	1.0	118	125

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	加ウム (mg)	リン (mg)
★大根もち						
大根	50	9	0.2	0.0	115	9
ニンジン	5	2	0.0	0.0	14	1
小ネギ	5	1	0.1	0.0	16	2
片栗粉	15	50	0.0	0.0	5	6
サラダ油	3	28	0.0	0.0	0	0
だし割り醤油	3	2	0.1	0.3	1	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	1
小計		104	0.4	0.3	151	19
★ワケギの酢味噌かけ						
ワケギ	30	9	0.5	0.0	69	8
味噌	3	6	0.4	0.4	11	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	5
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0	0
小計		28	0.9	0.4	80	13
★果物						
イチゴ	40	14	0.4	0.0	68	12
練乳	5	17	0.4	0.0	20	11
小計		31	0.8	0.0	88	23
合計		584	9.7	1.7	437	180

★栄養士からのコメント★

低たんぱく食事療法では主食からのエネルギーをしっかりと摂ることが重要になります。しかし、雑炊などの水分が多い料理では主食量(今回はでんぷん米)が少なくなりがちです。今回は“げんた速水もち”を一緒に入れることでエネルギーを補いました。仕上げに使用したMCTオイルは、一般的な油よりもすばやく吸収されすぐにエネルギーとして利用されやすいという特徴があります。味や匂いにクセがなくさっぱりとしているため、色々な料理や飲み物に混ぜることができます。ごはんやお粥に混ぜても違和感なく食べることができるので、エネルギーupが必要な方は試してみてください。



水で戻すだけでそのまま食べることも可能です。エネルギーupのための間食にも使えます。