低タンパク調理実習

調理実習日 ： H21年12月17日

お正月料理
～縁起物でおいしいお正月～

＜献立＞
- エビと長芋のチリソース
- 裏白しいたけ
- 根菜サラダ
- ﾋﾟｰﾅｯﾂ餅　・梅昆布雑煮
- 金柑の蜜煮

＜1人分＞

熱量 616kcal　蛋白質 10.7g　塩分 1.8g

【エビと長芋のチリソース】　（材料：4人分）

むきエビ	8尾（60g）
食塩	0.4 g
酒	8 g
片栗粉	4 g
長芋	80 g
揚げ油	適 量
玉ネギ	40 g
生姜	2 g
ニンニク	2 g
油	8 g
豆板醤	少 々
トマトケチャップ	20 g
鶏ガラスープ	40 g
砂糖	1 g
酒	4 g
ブロッコリー	20 g

①・エビは背開きにして背ワタを除き、洗って水気をふき塩・酒で下味をつける。
・長芋は一口大に切る。
・玉ネギ・生姜・ニンニクはみじんに切る。

② ケチャップと鶏ガラスープ、砂糖・酒を合わせておく。

③ エビに片栗粉をまぶし低温の揚げ油で軽く揚げる。長芋は中温でカラリと揚げる。

④ フライパンに炒め油を入れ、弱火で生姜・ニンニクを炒める。香りが出たら玉ネギを加え炒め、豆板醤と②・エビ・長芋を戻し入れ強火で全体を炒め合わせる。

【裏白しいたけ】　（材料：4人分）

生しいたけ	4コ（40g）
鶏挽肉	60 g
食塩	1.2 g
だし割醤油	4 g
生姜汁	2 g
玉ネギ（おろし）	60 g
ゴボウ	12 g
人参	8 g
片栗粉	8 g
溶き辛子	2 g

① 鶏挽肉におろし玉ネギ、生姜汁、塩・だし割醤油を加えよく混ぜる。塩・酒で下味をつける。

② ゴボウ・人参はみじん切りにし、片栗粉をまぶして①に加え混ぜる。

③ シイタケの石付を除き、内側に片栗粉（分量外）をまぶし②を均等につめる。

④ 蒸気のたった蒸し器で10分程度蒸す。溶き辛子を添える。

【根菜サラダ】　（材料：4人分）

レンコン	80 g
ゴボウ	60 g
人参	40 g
ゴマ油	2 g
だし割醤油	12 g
LPDマヨネーズ	36 g
水菜	12 g

① レンコンは薄くいちょう切り、ゴボウ・人参は千切りにし、それぞれゆでる。

② フライパンにゴマ油を入れ、ゆでた野菜を軽く炒め、だし割醤油を加え水分がとぶまで炒める。

③ 冷めたら水菜も加え、マヨネーズで和える。

【梅昆布雑煮】　（材料：1人分）

デンプン餅 1.5 個 とろろ昆布 2 g 梅干（減塩） 小1コ（4g） セリ 2 g だし 80 g 薄口醤油 1 g	① でんぷん餅を半分に切り、4分程静かにゆでて水にとる。 ② 椀に餅ととろろ昆布、梅干、セリを盛る。 ③ だしを温め薄口醤油で調味して椀にはる。

【ピーナッツ餅】　（材料：1人分）

でんぷん餅 1.5 個 落花生粉 5 g 砂糖 8 g	① でんぷん餅を半分に切り、4分程静かにゆでて水にとる。 ② ピーナッツ粉と砂糖を合わせ、餅を和える。

【金柑の蜜煮】　（材料：10人分）

金柑 10個（150g） 砂糖 60 g	① 金柑は縦に数箇所切れ目を入れ下ゆでし、切れ目から種を除く。 ② 鍋に金柑を並べ、砂糖とヒタヒタの水を加え火にかける。 煮立ったら紙ブタをして15分程静かに煮る。そのまま冷たく冷やす。

「裏白しいたけ」の材料と蒸す前

「エビチリ」の材料

エビは低温で軽く揚げます

栄養成分値

材料（1人分）	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	ｶﾘｳﾑ (mg)	ﾘﾝ (mg)
★エビと長芋のチリソース						
むきエビ	15	12	2.8	0.1	35	32
食塩	0.1	0	0	0.1	0	0
酒	2	2	0	0	0	0
片栗粉	1	3	0	0	0	0
長芋	20	13	0.4	0	86	5
揚げ油（吸油量）	3	28	0	0	0	0
玉ネギ	10	4	0.1	0	15	3
生姜	0.5	0	0	0	1	0
ニンニンク	0.5	1	0	0	3	1
油	2	18	0	0	0	0
豆板醤	0.1	0	0	0	0	0
トマトケチャッ	5	6	0.1	0.2	24	2
鶏ガラスープ	10	0	0.1	0	9	4
砂糖	0.2	1	0	0	0	0
酒	1	1	0	0	0	0
ブロッコリー	5	2	0.2	0	18	4
小計		91	3.7	0.4	191	51
★裏白しいたけ						
生シイタケ	10	2	0.3	0	28	7
鶏挽肉	15	25	3.1	0	41	14
食塩	0.3	0	0	0.3	0	0
だし割醤油	1	1	0	0.1	0	1
生姜汁	0.5	0	0	0	1	0
玉ネギ	15	6	0.2	0	23	5
ゴボウ	3	2	0.1	0	10	2
人参	2	1	0	0	5	0
片栗粉	2	7	0	0	1	1
溶き辛子	0.5	2	0	0	1	1
小計		46	3.7	0.4	110	31
★金柑の蜜煮						
金柑	15	11	0.1	0	27	2
砂糖	6	23	0	0	0	0
小計		34	0.1	0.0	27	2

材料（1人分）	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	ｶﾘｳﾑ (mg)	ﾘﾝ (mg)
★根菜サラダ						
レンコン	20	13	0.4	0	88	15
ゴボウ	15	10	0.3	0	48	9
人参	10	4	0.1	0	27	2
ゴマ油	0.5	5	0	0	0	0
だし割醤油	3	2	0.1	0.2	1	2
LPDマヨネーズ	9	65	0	0.1	0	1
水菜	3	1	0.1	0	14	2
小計		100	1.0	0.3	178	31
★梅昆布雑煮						
デンプン餅	1.5個	138	0.2	0	2	8
とろろ昆布	2	2	0.1	0.1	96	4
梅干（減塩）	4	4	0.1	0.3	5	1
セリ	2	0	0	0	8	1
だし	80	2	0.2	0.1	50	10
薄口醤油	1	1	0.1	0.2	3	1
小計		147	0.7	0.7	164	25
★ピーナッツ餅						
デンプン餅	1.5個	138	0.2	0.0	2	8
落花生粉	5	29	1.3	0.0	39	20
砂糖	8	31	0	0.0	0	0
小計		198	1.5	0.0	41	28
合計		616	10.7	1.8	711	168

★栄養士からのコメント★

エビのチリソースも意外に簡単に作れるものです。患者さん用には長芋でボリュームアップし、ご家族と一緒に作れるよう工夫しました。裏白しいたけの詰め物は、シュウマイにしたりミニハンバーグにしたり肉団子にして鍋に入れたりといろいろ楽しめます。食べる量を増やさなければ、こちらもご家族で楽しめますね。低たんぱく食といっても、できるだけご家族と一緒の物を楽しんでほしいと思います。