

高菜チャーハン・三色サラダ・さくらんぼゼリー

低タンパクのご飯を使って簡単にできます！

低たんぱく
調理実習
2005.5.26

蛋白質
9.4 g
熱量
613 kcal
塩分
1.7 g



材料(1人分)	分量	熱量	蛋白質	塩分
高菜チャーハン				
越後1/10	180 g	286	0.4	0
鶏卵	50 g	76	6.2	0.2
高菜漬け	10 g	5	0.4	0.6
しらす干	5 g	6	1.1	0.2
長ネギ	20 g	5	0.2	0
ごま	1 g	6	0.2	0
油	10 g	92	0	0
だしわり醤油	8 g	4	0.2	0.6
スリムねぎ	3 g	1	0.1	0
三色レモンサラダ				
人参	5 g	2	0	0
大根	30 g	5	0.2	0
きゅうり	15 g	2	0.2	0
レモン輪切り	5 g	3	0	0
サラダ菜(1枚)	3 g	1	0	0
(A) 醋	2 g	1	0	0
上白糖	3 g	12	0	0
(B) 塩	0.1 g	0	0	0.1
ポッカレモン	5 g	1	0	0
オリーブ油	3 g	28	0	0
さくらんぼゼリー				
(C) クリアガード	3 g	3	0	0
上白糖	10 g	38	0	0
水	70 g	0	0	0
(B) 赤ワイン	1 g	1	0	0
パイン缶液汁	10 g	8	0	0
ポッカレモン	2 g	1	0	0
パイン缶詰(果肉)	10 g	8	0	0
チェリー缶詰(果肉)	5 g	4	0	0
アメリカンチェリー	5 g	14	0.2	0
合計		613	9.4	1.7
		kcal	g	g

作り方

[高菜チャーハン]

高菜、ねぎはみじん切り、スリムねぎは小口切りにする。しらす干は、熱湯をかけて、よく水気を切っておきます。
低たんぱくご飯(今回は越後1/10)はレンジであたためておきます。(炒める直前にあたためる事)
フライパンに油を熱しねぎを炒める。さらに溶いておいた卵を入れ半熟状態になったら、温めたご飯を加える。
に、高菜・しらす干・ごまを加え炒める。さらにだしわり醤油をフライパンの周りに回し入れ味付けする。
皿にふんわりと盛り付け、切っておいたスリムねぎを散らします。

[三色レモンサラダ]

人参・大根・きゅうりは千切り、レモンは薄い半月切にします。人参はさっと下茹でし、よく水気を切っておきます。
器にサラダ菜を敷き、人参・大根・きゅうりを軽く混ぜ合わせ盛付けます。
にレモンを飾り、Aの調味料をよく混ぜ合わせ食べる直前にかけます。(よく冷やすとおいしいです)

[さくらんぼゼリー]

砂糖とクリアガードは、乾いた鍋に入れよく混ぜ合わせます。分量の水を少しづつ加え混ぜ合わせます。
を火にかけ、沸騰したら火からおろします。さらにBの残りの赤ワイン・缶詰液汁・ポッカレモンを加えます。
粗熱を取ってから、パイン缶と半分に縦割りしたチェリー缶を加え容器に入れ冷やします。
容器から器にあけ、アメリカンチェリーを飾って出来上がりです。

~栄養士からのコメント~

低たんぱくご飯はチャーハンにすることで、かなり食べやすくなります。
高菜漬けは塩分が多いので漬け汁は捨て水でさっと洗いよく絞ってから使いましょう。