

夏野菜で夏バテ解消 ～低タンパク米でピラフを炊こう～



<献立>

- ・青じそピラフ
- ・豚肉のソテー夏野菜ソース
- ・桃のゼリーがけ

<1人分>

熱量
606Kcal

蛋白質
9.7g

塩分
1.6g

【青じそピラフ】 (材料:4人分)

| | |
|-------------|-------|
| 越後米(1/12.5) | 400 g |
| 水 | 460 g |
| コンソメ 1個 | 5 g |
| バター | 24 g |
| ニンニク | 4 g |
| コショウ | 少々 |
| 大葉 | 12 g |

- ① ニンニクをみじんに切る。大葉は短めの千切りにし、水にさらしアクを抜く。コンソメを分量の湯で溶いておく。
- ② 鍋にバターを溶かし弱火でニンニクを炒め、香が出たら火を止め、コンソメを加える。
- ③ 釜に低タンパク米を入れ②を加えて炊飯する。(できれば「早炊き」の方がよい)
- ④ ピラフが炊き上がったら、水気を切った大葉を混ぜる。

【豚肉のソテー 夏野菜ソース】 (材料:4人分)

| | |
|------------------|-------|
| 豚肩ロース肉 (切落とし) | 140 g |
| 塩 | 0.4 g |
| カレー粉 | 2.4 g |
| 小麦粉 | 4 g |
| オリーブ油 | 12 g |
| ニンニク | 4 g |
| 玉ねぎ | 120 g |
| ナス | 80 g |
| シメジ | 80 g |
| トマト | 240 g |
| コンソメ | 1 個 |
| 水 | 60 g |
| 赤ワイン | 20 g |
| ロリエ | 1 枚 |
| <粉吹き芋> | |
| ジャガイモ | 200 g |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| パセリ | 少々 |

- ① ・ニンニクはみじん切り。
・玉ねぎは厚めのくし切り、ナスは乱切りにする。
・シメジは小房に分け、トマトはザク切りにする。パセリはみじん切り。
- ② 豚肉を一口大に軽くまとめて(1人2個)、塩をふる。
カレー粉と小麦粉を合わせた粉をまぶし、オリーブ油をしいたフライパンで両面を香ばしく焼き、別皿に取り出す(中は生でもよい)。
- ③ フライパンをいったん火からはずしニンニクを炒め、香が出たら玉ねぎ・ナス・シメジを加え強火で炒め、豚肉を戻し入れワインをふる。
- ④ トマトを加え、分量の水・コンソメ、ロリエを加え一度煮立てたら、中火で10分程煮る。
- ⑤ ジャガイモは一口大に切り、粉吹きにし、塩・コショウする。
- ⑥ 青じそピラフと盛り合わせ、粉吹き芋を添え、パセリをふる。

【桃のゼリーがけ】

(材料:4人分)

| | |
|-------|-------|
| 桃 | 200 g |
| 梅シロップ | 60 g |
| 水 | 100 g |
| どろみ名人 | 4 g |

- ① 分量の梅シロップと水を合わせ、かき混ぜながらトロミ剤を加える。
- ② 桃の皮をむき食べやすく切り、器に入れ①のゼリーをかけ冷たく冷やす。



「豚肉のソテー」一人分の材料はこれくらい。



疑問点は栄養士に確認します。

★ ~栄養士からのコメント~ ★

夏場は食欲が落ちる方も多いのでは…。そこで今回は、低タンパク米を美味しくアレンジ。食欲アップにニンニクと青じそ風味の本格ピラフを炊いてみました。バターでニンニクを焦がさないように炒めてから炊くところがポイントです。また、冷凍ごはんやパックのごはんを利用して簡単な炒めピラフもできます。レンジでごはんを軽く温めてから、フライパンでニンニクと炒めてください。青じそは最後に加えます。

豚肉のソテーは手軽な切落としの肉を使用しました。一口大にふわっとまとめてからカレー粉と小麦粉を合わせた粉をまぶして油でサッと焼きます。あとは夏野菜と炒め合わせ、真っ赤なトマトとコンソメを加えて10分程煮込めば出来上がり。お肉がふんわり軟らかいので歯の悪い方でも大丈夫。ご家族の方用にはお肉を倍量にするなどし、みなさんで一緒に楽しんでください。ご自分の食べる肉・野菜の量はこれぐらいと分かっていれば、ご家族と同じ料理をいただくことも可能です。上記の写真を参考にしてみてください。

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) |
|-----------------------|-----------|--------------|------------|-----------|--------------|------------|
| ★豚肉のソテー 夏野菜ソース | | | | | | |
| 豚肩ロース | 35 | 89 | 6 | 0.0 | 105 | 56 |
| 塩 | 0.1 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 |
| カレー粉 | 0.6 | 2 | 0.1 | 0.0 | 10 | 2 |
| 小麦粉 | 1 | 4 | 0.1 | 0.0 | 1 | 1 |
| オリーブ油 | 3 | 28 | 0 | 0.0 | 0 | 0 |
| ニンニク | 1 | 1 | 0.1 | 0.0 | 5 | 2 |
| 玉ねぎ | 30 | 11 | 0.3 | 0.0 | 45 | 10 |
| ナス | 20 | 4 | 0.2 | 0.0 | 44 | 6 |
| シメジ | 20 | 4 | 0.5 | 0.0 | 76 | 20 |
| トマト | 60 | 11 | 0.4 | 0.0 | 126 | 16 |
| コンソメ | 1.3 | 3 | 0.1 | 0.6 | 3 | 1 |
| 赤ワイン | 5 | 4 | 0 | 0.0 | 6 | 1 |
| ジャガイモ | 50 | 38 | 0.8 | 0.0 | 205 | 20 |
| 塩 | 0.2 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 |
| コショウ | 少々 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 |
| パセリ | 0.5 | 0 | 0 | 0.0 | 5 | 0 |
| 小計 | | 199 | 8.6 | 0.9 | 631 | 135 |

| 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) |
|-----------------|-----------|--------------|------------|-----------|--------------|------------|
| ★青じそピラフ | | | | | | |
| 越後米(1/12.5) | 100 | 300 | 0.4 | 0.0 | 5 | 20 |
| コンソメ | 1.3 | 3 | 0.1 | 0.6 | 1 | 0 |
| バター | 6 | 45 | 0 | 0.1 | 2 | 1 |
| ニンニク | 1 | 1 | 0.1 | 0 | 5 | 2 |
| コショウ | 少々 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 大葉 | 3 | 1 | 0.1 | 0 | 15 | 2 |
| 小計 | | 350 | 0.7 | 0.7 | 28 | 25 |
| ★桃のゼリーかけ | | | | | | |
| 桃 | 50 | 20 | 0.3 | 0.0 | 90 | 9 |
| 梅シロップ | 15 | 33 | 0.1 | 0.0 | 19 | 1 |
| どろみ名人 | 1 | 4 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 |
| 小計 | | 57 | 0.4 | 0.0 | 109 | 10 |
| 合計 | | 606 | 9.7 | 1.6 | 768 | 170 |