

手軽でおいしい！マーぼー春雨

～基本の「き」でんぶん活用術～



【マーぼー春雨】

(材料:1人分)

A	豚挽き肉	30 g	① ネギ・生姜はみじんに切る。 ・サヤインゲンは色よく下ゆでをし、3cm長さに切る。 ・緑豆春雨は熱湯に4~5分つけて戻し、洗って水気を切り食べやすく切る。
	ネギ	10 g	② ボールに鶏ガラスープの素を分量の湯で溶きAを混ぜ、合わせ調味料をつくる。
	生姜	2 g	③ フライパンに炒め油を入れ、ネギ・生姜を弱火で炒める。 香りがしてきたら挽肉を加えほぐし炒め、豆板醤を加える。 インゲンと②の合わせ調味料を加え、煮立ったら春雨を加え2~3分煮込む。
	サヤインゲン	20 g	④ 仕上げに水溶き片栗粉でトロミをつけ、ゴマ油で風味をつけ火を止める。
	緑豆春雨(乾)	20 g	
	サラダ油	少々	
	豆板醤	小1/5	
	<合わせ調味料>		
	鶏ガラスープの素	小1/2	
	湯	100 g	

【新玉ネギとアスパラのサラダ】

(材料:1人分)

A	新玉ネギ	20 g	① 新玉ネギは縦半分に切り、輪切りの方向に薄切りにし冷水にさらす。
	アスパラガス	30 g	・アスパラガスは根元の部分は皮をむき、色よくゆで3cm長さに切る。
	トマト	50 g	・トマトも食べやすく切る。
	カツオ節	1.5 g	② 野菜を彩りよく器に盛り、Aを合わせて天盛りにする。
	だし割りポン酢	5 g	
	ゴマ油	少々	

【メロンとくず餅】

(材料:1人分)

A	メロン	50 g	① くず餅を作る。(6人分位が作りやすい量) Aを小鍋に合わせ混ぜる。木べらでかき混ぜながら加熱し、トロミがついてきたら火からはずし均等になるまでよく混ぜる。再び火にかけ透明感ができるまでよく練り、火を止めレモン汁を加え混ぜる。
	<くず餅>		② 水で濡らしたバットに流し、氷水に沈めて冷やす。
	片栗粉	5 g	③ 食べやすくカットして、メロンと盛り合わせる。
	砂糖	4 g	
	水	30 g	
	レモン汁	1 g	

<献立>

- ・マーぼー春雨
- ・新玉ネギとアスパラのサラダ
- ・メロンとくず餅
- ・生活日記ご飯1/25

<1人分>

熱量
619Kcal

蛋白質
10.0g

塩分
1.7g

マーボー豆腐の作り方



マーボー春雨1人分の材料です。



サラダの作り方



サラダ1人分の材料です。



彩りよく盛りつけます。
ポン酢とゴマ油を混ぜたカツオ
節が味のアクセントです。

くず餅の作り方



透明感がでるまで
練りあげます。



氷水で冷やし、食べやすく
切って盛り付けます。

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)
★マーボー春雨						
豚挽肉	30	66	5.6	0.0	93	51
ネギ	10	3	0.1	0.0	18	3
生姜	2	1	0.0	0.0	0	0
サヤインゲン	20	5	0.4	0.0	52	8
緑豆春雨(乾)	20	69	0.0	0.0	6	3
サラダ油	4	37	0.0	0.0	0	0
豆板醤	1	1	0.0	0.2	2	0
鶏ガラスープの素	1	2	0.2	0.6	-	-
げんたん醤油	10	10	0.3	0.7	3	4
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
片栗粉	2	7	0.0	0.0	0	0
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
小計		219	6.6	1.5	174	69
生活日記ごはん1/25	180	306	0.2	0.0	3	18
小計		306	0.2	0.0	3	18

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)
★新玉ねぎとアスパラのサラダ						
新玉ねぎ	20	7	0.2	0.0	30	7
アスパラガス	30	7	0.8	0.0	81	18
トマト	50	10	0.4	0.0	105	13
カツオ節	2	5	1.2	0.0	14	12
だし割りポン酢	5	3	0.1	0.2	1	2
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
小計		41	2.7	0.2	231	52
★メロンとくず餅						
メロン	50	21	0.5	0.0	175	7
片栗粉	5	17	0.0	0.0	2	2
砂糖	4	15	0.0	0.0	0	0
レモン汁	1	0	0.0	0.0	1	0
小計		53	0.5	0.0	178	9
合計		619	10.0	1.7	586	148

★栄養士からのコメント★

低タンパク食事療法成功の鍵は、「でんぶん食品をいかに活用できるか」にかかっていると言っても過言ではありません。極端な言い方をすれば、「でんぶんをおかずでんぶんの主食を食べる」ということです。今回のマーボー春雨は挽肉30g・春雨20gを基本としましたが、タンパク制限のよりきびしい方は、挽肉20g・春雨30gに変更が可能です。もちろん、春雨だけを際限なく増やすことは不可能ですから、いかに低タンパクの主食をしっかり食べるかがその前提条件です。少なくとも目標エネルギーの半分は主食でとりましょう。タンパク制限がきびしくなるほど、主食の占める割合を増やすことが大切です。また「でんぶん製品」の特徴は、食後の血糖変動が穏やかだということです。糖尿病の方はもちろんですが、エネルギーアップにゼリーやサイダーなどの単純糖質ばかりでなく、くず餅などの「でんぶん」をとることをお勧めします。