

3. 治療用特殊食品を使った冬の献立と作り方

エネルギー 2118kcal
たんぱく質 29.9g (9.98単位)
食塩 5.5g

リン 570g
カリウム 1571mg

献立名	材料名	重量 g	表1 単位	表2 単位	表3 単位	表4 単位	エネルギー kcal	リン mg	カリウム mg	食塩 g	
朝食 卵かけごはん	越後ごはん1/25	180	0.06				306	18	3	0.01	
	卵	50				2.0	60	100	60	/0.3	
	だしわりしょうゆ	1袋(5mL)				0.07	4	2	2	0.44	
	かぶのマヨネーズ炒め	かぶ/かぶの葉	40/20			0.09/0.15		8/8	11/9	108/65	
		人参/ぶなじめじ	10/20			0.02/		4/	3/20	28/80	
		マヨネーズ/胡椒	15/少々					100/	10/		0.3/
	果物	はっさく	80		0.21			32	15	143	
栄養補助飲料	カロリーミックス(ピーチ味)	1パック					160	7	21	0.02	
昼食 手巻き寿司	生活日記ごはん1/25	180	0.06				306	18	3		
	すし酢**	12(小さじ2)					17	分析値なし		0.76	
	焼き海苔	3						15	75		
	まぐろ(脂身)	40				2.67	134	80	107		
	アボガド	20		0.17			37	12	146		
	だしわりしょうゆ	1袋(5mL)				0.07	4	2	2	0.44	
	貝割れ大根	10			0.07		4	6	10		
	えのき茸の吸い物	えのき茸/長ねぎ	10/3			/0.01		/2	10/2	30/11	
		水	120								
		ヤマサ昆布つゆ*	9(小さじ1.5)				0.12	9	18	6	0.83
		柚子の皮	少々								
	きんぴら	人参/ごぼう	20/30			0.04/0.18		8/20	5/20	56/97	
		胡麻油	4(小さじ1)					40			
		みりん	3(小さじ1/2)					6			
		ヤマサ昆布つゆ*	小さじ1				0.08	6	12	4	0.55
	七味唐辛子	少々									
間食 ショートケーキ	苺のショートケーキ***	1個				0.93	237	分析値なし		0.19	
	紅茶	150							10		
夕食 春菊の菜飯	ピーエルシー米1/20	85	0.07				291	24			
	水/日本酒	100/10					/11	/1	/1		
	春菊(ゆで)	15			0.14		7	7	42		
	塩	0.3								0.3	
	銀鱈の味噌マヨネーズ焼き	ぎんだら	50				2.0	120	80	160	
		マヨネーズ	8					53	5		0.16
		味噌	4				0.16	8	6	16	0.50
		葉ねぎ	5			0.03		2	2	13	
		小松菜(ゆで)/植物油	30/1			0.16/		8/10	14/	43/	
	キャベツと金柑のサラダ	ミニトマト	15			0.06		5	5	47	
		キャベツ(ゆで)	50			0.15/		8/	11/	45/	
		きんかん****	20		0.03			14	2	36	
		オリーブ油	4(小さじ1)					40			
		すし酢**	6(小さじ1)					9	分析値なし		0.38
	果物	塩/胡椒	0.3/少々								0.3/
	いちご	60		0.18			20	18	101		
合計			0.19	0.59	1.10	8.10	2118	570	1571	5.48	

は治療用特殊食品

- * ヤマサ「昆布つゆ」：小さじ1杯(6g)＝エネルギー6kcal、たんぱく質0.23g(0.08単位)、食塩0.55g
カリウム4mg、リン12mg
- ** ミツカン「すし酢昆布だし入り」100g＝エネルギー143kcal、たんぱく質0.1g(0.03単位)、食塩6.30g
カリウム、リンは分析値なし 小さじ1杯＝6g
- *** 山崎製パン「苺のショートケーキ」1個＝エネルギー237kcal、たんぱく質2.8g(0.93単位)、食塩0.19g
カリウム、リンは分析値なし
- **** きんかん：100g＝エネルギー71kcal、たんぱく質0.5g(0.17単位)、食塩0g、カリウム180mg、リン12mg

《朝 食》



【作り方】

《卵かけごはん》

※ 朝食はシンプルに卵かけごはんにしました。卵は新鮮で、小さいサイズ(M玉)のものを使用して下さい。大きい(L玉)と、たんぱく質の量が増えます。

※ 加える醤油は「だしわり醤油」の小袋を利用しましたが、醤油は食塩の量が 0.5g 前後になるように使用して下さい。

《かぶのマヨネーズ炒め》

①かぶは皮をむいて、薄切りにする。かぶの葉は5cmの長さに切る。人参は薄切り、ぶなしめじはいしづきを切り、1本ずつに分ける(写真1)。

②フライパンで分量のマヨネーズを熱し(写真2)、マヨネーズが溶けて、泡立ち始めたら、①の食材を入れて、弱火で焦がさないように炒める(写真3)。全体がしんなりしたら、胡椒をふり、火を止める(写真4)。



写真1



写真2



写真3



写真4

※ テレビのコマーシャルでも紹介されていますが、植物油の代わりにマヨネーズを使用して、食品を炒めます。マヨネーズの酸味が和らぎ、旨味とこくがでて、美味しい炒め物ができました。是非お試し下さい。

《果物》

※ 旬のはっさくを使いました。時間がある時に、皮をむいて果肉だけにしたものを、保存容器に入れて、冷蔵しておくとう便利です。

《 昼 食 》



《手巻き寿司》

- ① 「生活日記ごはん 1/25」は上部のシールをはがし、すし酢を回しかけて、500Wの電子レンジで約2分加熱する。加熱後は、全体をよく混ぜる。焼き海苔は2等分に切る。
- ② まぐろ(脂身)は40gを計量する。すき身の場合はそのまま、刺身の場合は、包丁で細くなるまで切る。アボガドは縦半分に切り、さらに半分の1/4量を切り分ける。この皮を取り除き、20gを計量する。貝割れ大根は根を切る(写真1)。
- ③ ②のまぐろは2等分し、「だしわりしょうゆ」を万遍なくかけて、下味をつける。アボガドはさらに縦に4等分に切る。貝割れ大根は2等分する(写真2)。
- ④ ①の海苔にご飯を盛り、③の具材を写真3のようにのせて、手で巻く。



写真1



写真2



写真3

- ※ 今回は食材を2等分にして作りましたが、かなり太めの巻物になってしまいました。3等分にしても良いかと思えます。
- ※ まぐろ(脂身)はすき身になったものを購入すると便利です。また、予め、醤油で下味をつけて、食べる時に使用しないと、減塩が上手にできます。
- ※ アボガドはエネルギー量が多いのですが、カリウムも多い食品のため、使用量が多くならないようご注意ください。
- ※ 手巻き寿司は食べる直前に作ってください。

《えのき茸の吸い物》

- ① えのき茸は石づきを切り、1本ずつほぐす。長ねぎはえのき茸の長さに切り、千切りにする。柚子は皮をそぎ切りにする(写真1)。

②鍋で水を沸騰させて、①のえのき茸、長ねぎを加えて一煮立ちさせる(写真2)。「ヤマサ昆布つゆ」で調味して、椀に盛る。柚子の皮を加える。



写真1



写真2

《きんぴら》

①ごぼう、人参は千切りにして、水にさらす(写真1)。

②フライパンで胡麻油を熱し、①の野菜を炒める(写真2)。しんなりしたら、みりん、「ヤマサ昆布つゆ」を加えて全体を良く混ぜる(写真3)。



写真1



写真2



写真3

《間食》



これは山崎製パンの苺のショートケーキです。
他社でも同様のものがあり、表示を確認すると、この食事療法に使用できるものがあります。



※ 間食は山崎製パン株式会社の「苺のショートケーキ2個入り」を使用しました。

※パッケージに栄養成分表示はありませんが、インターネットで検索すると1個(約80g)でエネルギー237kcal、たんぱく質2.8gでした。近隣ではバーズ内の相鉄ローゼンで約300円で販売しています。

《夕 食》



《春菊の菜飯》

- ①春菊はゆでて、水にとり粗熱をとる。水気を軽くしぼり、細かく刻む。春菊を手にとり、十分に水気を絞る(写真1)。
- ②炊飯器のお釜にピーエルシー米、水、日本酒を加え、早炊き機能で炊飯する。炊き上がったら、①と塩を加え、全体を良く混ぜる(写真2)。



写真1



写真2

※ 春菊は少々風味の強い野菜です。しかし、低たんぱくごはんに混ぜると、春菊も低たんぱくごはんも共に非常に食べやすくなりました。春の香りがします。是非お試し下さい。

《銀鱈の味噌マヨネーズ焼き》

- ①ぎんだらは50gを計量する。葉ねぎは小口切りにする。小松菜はゆでて、水に浸して粗熱をとった後、5cmの長さに切る。マヨネーズ、味噌は計量し、合わせて器に入れる(写真1)。
- ②ぎんだらは水気をふきとり、素焼きにする(表になる方を下にして7分、裏返して3分程度)。①のマヨネーズ、味噌に葉ねぎを加えて混ぜる(写真2)。これをぎんだらの表面に塗る(写真3)。
- ③②をアルミホイルに移し、オーブントースタ等で表面に焦げ目が付くまで焼く(写真4～5)。
- ④フライパンを熱し、植物油を加え、①の小松菜を炒める。ミニトマトは2つに切る。
- ⑤皿に③のぎんだらを盛り、④の小松菜、トマトを添える。



写真 1



写真 2



写真 3



写真 4



写真 5

※ ぎんだらは高価ですが、油が多い魚のため、他の魚より多く使用することができます。生鮭、さば等でも同様にできます。お好みの魚で試してみてください。

※ 魚を素焼きにした後、味噌だれを塗ることにより、失敗なく調理できます。

《キャベツと金柑のサラダ》

①キャベツはゆでて水にさらした後、水気を絞り、好みの形に切る。きんかんは輪切りにして、種を適宜取り除く(写真1)。

②ボールに①のキャベツ、きんかん、オリーブ油、すし酢、塩、胡椒を加えて(写真2)、良く混ぜる。



写真 1



写真 2

※ 旬のきんかんを使ったサラダです。キャベツの甘味ときんかんの酸味が良く合い、美味しくできました。見た目にもきれいなサラダなので、是非お試し下さい。