

2. 治療用特殊食品を使った冬の献立と作り方

エネルギー 2062kcal
たんぱく質 31.8g (10.6単位)
食塩 6.35g

リン 577mg
カリウム 1520mg

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	春雨とコンビーフ の炒め物	春雨(乾)	50					167	17			
		コンビーフ缶	20				1.33	40	27	27	0.40	
		玉葱／人参	20/20			0.07/0.04		8/8	7/5	32/56		
		ピーマン	30			0.09		5	6	57		
		黄ピーマン	30			0.08		8	6	61		
		植物油	10					100				
		白ワイン（または水）	15					10	3	10		
		バター	5					33			0.1	
		塩／胡椒	1.0/少々								1.0/	
	卵とレタスのスープ	卵	25				1.0	30	50	30		
		レタス	20			0.04		2	4	40		
		ぶなしめじ	20						20	80		
		植物油	2					20				
		水	150									
		コンソメの素	2					10			0.9	
		日本酒	5					6				
		胡椒	少々								0.3/	
		いちご	45		0.14			15	14	78		
	栄養補助飲料	レナプラス	1パック				0.24	200	20	40	0.15	
	昼食	炒飯	生活日記 ごはん1/25	140	0.05				238	24	7	0.04
にんにく／ねぎ			10/10			0.20/0.01		10/2	16/2	54/11		
植物油／バター			6/5					60/33			/0.1	
ヤマサ昆布つゆ*			6(小さじ1)				0.08	6	12	4	0.55	
春雨入りしそ餃子		胡椒	少々									
		餃子の皮	32(6枚)	1.07				96	21	21		
		豚挽肉	40				2.67	80	80	134		
		塩／胡椒	0.5/少々								0.5/	
		キャベツ／にら	20/10			0.09/0.06		5/3	5/4	41/55		
		青じそ	3			0.04		2	2	16		
		片栗粉／春雨(乾)	3/10					10/33	1/3	1/		
		胡麻油／水	3/10					30/				
チンゲン菜の油炒め		植物油	10					100				
		だしわりぼんず	5mL(1袋)					3	2	1	0.24	
		ラー油	お好みで									
		チンゲンサイ	60			0.12		6	17	156		
		植物油	3					30				
		塩／胡椒	0.5/少々								0.5/	
		間食	ライスミルク	生活日記 ごはん1/25	40	0.01			68	7	1	0.02
			湯／粉あめ	200/13					/50			
夕食	ご飯	真粒米	80	0.05				290	33			
		水／日本酒	110/20				/0.08	/22	/1	/1		
	柚子味噌	レナケアかつお削りみそ	7(1袋)				0.3	14	8	13	0.3	
		ねぎ／ゆずの皮	1/少々									
	まぐろすきみ	まぐろ(脂身)	15				1.0	50	30	40		
		醤油／わさび	1/少々				0.02/	1/	2/	4/	0.15/	
	炊き合わせ	厚揚げ	30				1.0	50	50	40		
		人参／かぶ	20/50			0.04/0.12		8/11	5/14	56/144		
		こまつな(ゆで)	40			0.21		11	19	57		
		出汁／みりん	200/5					/10				
		砂糖／日本酒	3/10					12/12	/1	/1		
		ヤマサ昆布つゆ*	12(小さじ2)				0.16	12	24	8	1.10	
		果物	はっさく	80		0.21			32	15	143	
合 計				1.18	0.35	1.21	7.88	2062	577	1520	6.35	

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

《朝 食》



【作り方】

《春雨とコンビーフの炒め物》

- ① コンビーフはほぐす。玉葱は薄切りにする、人参、ピーマン、黄ピーマンは線切りにする。
- ② 春雨は所定の時間ゆでて、湯を切っておく。長い時はクッキングばさみで切る。
- ③ フライパンで植物油を熱し、①の野菜を炒める(写真1)。②の春雨と白ワイン(または水)を加え、全体をよく混ぜる(写真2)。コンビーフを加えて、バター、塩、胡椒を加えて調味する(写真3)。



材料



写真1



写真2



写真3

※今回の味付けはワイン、バター、塩、胡椒で洋風にしましたが、日本酒、胡麻油、ヤマサ昆布つゆ、みりんを使い、和風にしても美味しいです。

《卵とレタスのスープ》

- ① 卵1個を器に割り入れ、ときほぐす。レタスは一口大に切る。ぶなしめじはいしづきを切り、小房に分ける。
- ② 鍋で植物油を熱し、①のぶなしめじを炒め、しめじがしんなりしたら、レタスを加える。水、コンソメの素、日本酒、胡椒を加えて、沸騰させる。この中に①の卵を1/2量を回し入れ、はしでかくかき混ぜて、再沸騰する直前で火を止める。



材料

※前回は卵1個を使ったスープを紹介しましたが、今回は卵を1/2個にして、レタスを加えました。

《屋 食》



《にんにく炒飯》

- ①「生活日記ごはん 1/25」は2/3 量の 120g を電子レンジ 600W で 60 秒加熱し、箸でほぐす。
- ②にんにくとねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンで植物油を熱し、②のにんにくとねぎを焦がさないように炒める(写真1)。
- ④③に①のごはん、バター、塩、胡椒を加え、全体を混ぜあわす(写真2～3)。



材料



写真1

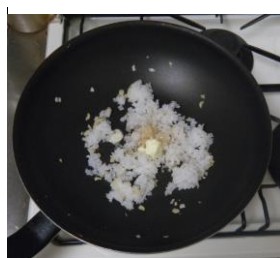


写真2



写真3

《春雨と青じそ入り餃子とチンゲン菜の油炒め》

- ①キャベツ、にら、青じそはみじん切にする。春雨はクッキングばさみで1 cm 弱の長さに切る。
- ②ボールに豚肉、①の野菜と春雨、塩、胡椒、片栗粉、胡麻油、水を加えて、全体を良く混ぜる(写真1～2)。ボールの上部にラップをかけ、冷蔵庫で1時間ねかせる(写真3)。
- ③②を6等分して(約 16g)、餃子の皮で包む(写真4)。
- ④フライパンに植物油を熱し、③を並べて焼く(写真5)。焦げ目がついたら、水 50mL を加え、蓋をして、水がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑤チンゲンサイは食べやすい大きさに切る。
- ⑥フライパンに植物油を熱し、⑤を炒め、塩、胡椒で調味する(写真6)。
- ⑦④の餃子と⑥のチンゲンサイを盛る。「だしわりぽんず」にラー油を加えて、餃子のつけだれとして添える



材料



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6

※なかなか美味しい餃子ができました。

《間 食》



《ライスミルク》

①昼食で使用した「生活日記ごはん 1/25」の残り 80g は電子レンジ 600W で 20 秒温める。

②ミキサーに①のごはん、湯、粉あめを入れ、ごはん粒がなくなるまで攪拌する。

※ライスミルクは米に水を加えて液状にしたものを言い、豆乳に続く「第3ミルク」とも呼ばれて市販されています。海外では乳製品や大豆にアレルギーがある人が、牛乳の代わりにライスミルクを使用しているとのことです。

作り方は生の米を水につけてからミキサーで細かく砕く「生米風味」が主流ですが、家庭では炊いたご飯に水を加える「ごはん風味」のライスミルクが便利です。

さらっとして、飲みやすいので、低たんぱくご飯で作ってみました。

※ご飯と水の割合は1：4～5が丁度良いです。保存はきかないので、早めに飲んで下さい。

※食欲のない時にお勧めです。夏は少し冷やしても良いです。また、はちみつ、きなこ、バナナ等を加えても美味しいです。

《夕 食》



《柚子味噌とまぐろのすきみ》

- ① ねぎとゆずの皮はみじん切りにする。
- ② 小皿に「レナケアかつお削りみそ」を絞りだし、①のねぎとゆずの皮を加えて、スプーンで全体を良く混ぜる(写真1)。
- ③ まぐろのすきみは小皿に 15g を計量し、醤油をかけ、わさびを添える。



材料



写真1

※低たんぱくごはんを美味しく食べるために考えました。1品でも十分ですが、2品あれば楽勝です！
※まぐろ(脂身)は市販のすきみを使用しました。過食しないようご注意ください。余った時は、丸めて焼いても美味しいです。

《炊き合わせ》

- ① 厚揚げ、人参、かぶ、こまつな(ゆで)は好みの形に切る(写真1)。
- ② 鍋に出汁(水でも可)200mL にみりん、砂糖、日本酒、ヤマサ昆布つゆを加え、最初に①の人参、かぶを5分煮る(写真2)。厚揚げを加え、写真3のようにアルミ箔で落とし蓋を作り、5分煮る。
- ③ 火を止めて、こまつなを加え、味を含ませる。



写真1



写真2



写真3



写真4

※アルミ箔を鍋の大きさに丸く切り、中央に十字の切り込みを入れると、落とし蓋の代用になります。
蓋をすることにより、沸騰した煮汁が蓋に当たり、少ない煮汁でもむらなく煮含めることができます。また煮汁の急激な蒸発も抑えられます。