

# 具材たっぷりレタス炒飯

～糖質量を抑えるコツ～



## <献立>

- ・具材たっぷりレタス炒飯
- ・キノコのスープ
- ・野菜の甘酢漬け

熱量  
**484kcal**

炭水化物  
**60.3g**

食塩  
**1.9g**

### 【具材たっぷりレタス炒飯】 (材料:1人分)

<p>* 白米 60g                      玄米飯 60g                      卵 M1個                      豚ひき肉 30g                      レタス 30g                      エノキタケ 30g                      人参 10g                      長ネギ 15g                      生姜 3g                      鶏ガラスープの素 小さじ1弱                      濃口醤油 小さじ1/2                      黒コショウ 適量                      サラダ油 小さじ1</p> <p>* 白米1:玄米(金のいぶき)1                      で炊飯したものを使用</p>	<p>① エノキは石づきを取り、5cm幅に切る。                      人参は粗みじん切り、長ネギと生姜はみじん切りにする。                      卵は割りほぐす。                      レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。</p> <p>② フライパンに油を入れ、生姜と長ネギを香りが立つまで弱火で炒め、                      香りが出たらひき肉を加え、色が変わるまで炒める。</p> <p>③ 人参、エノキの順番に入れ、炒める。</p> <p>④ 具材に火が通ったら、具材をフライパンの奥に寄せ、手前に卵を流し入れ、                      半熟になるまで炒める。</p> <p>⑤ ④にご飯を加えて炒め、卵に火が通ったら鶏ガラスープの素を加える。                      醤油を鍋肌に流し入れ、黒コショウで味を整える。</p> <p>⑥ 全体に火が通ったら火を止め、レタスを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。</p>
---	---

### 【キノコのスープ】 (材料:4人分)

<p>絹ごし豆腐 80g                      マイタケ 80g                      エノキタケ 60g                      乾燥キクラゲ 4g                      長ネギ 40g                      水 480ml                      鶏ガラスープの素 小さじ1                      濃口醤油 4g                      ゴマ油 小さじ1</p>	<p>① マイタケは食べやすい大きさに手で割く。                      エノキは石づきを取り、5cm幅に切る。                      きくらげは水で戻し、細切りに切る。                      長ネギは斜め切りにする。</p> <p>② 鍋に水を入れ、キノコ類と鶏ガラスープの素を入れ火にかける。</p> <p>③ 具材に火が通ったら、豆腐をスプーンですくい鍋に入れる。長ネギ、醤油も                      加え、ひと煮立ちさせる。</p> <p>④ 火を止め、ゴマ油を入れたら器に盛る。</p>
--	---

## 【野菜の甘酢漬け】

(材料: 4人分)

カブ	80g	A	①	人参は皮をむき短冊切りにする。 皮をむいたカブ、キュウリは拍子切りにする。 キャベツは2cm角に切る。
キュウリ	80g		②	Aを鍋に合わせ、ひと煮立ちさせる。
キャベツ	80g		③	①、②、鷹の爪をジップロックに入れ、冷蔵庫で半日寝かせたら完成。
人参	80g		*野菜の重量に対し、酢・水は15%、砂糖は3%の重量で合わせ酢を作る。	
穀物酢	40g			
砂糖	12g			
水	40g			
鷹の爪	少々			

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
<b>★具材たっぷりレタス炒飯</b>							
白米	60	101	2.1	0.2	21.7	0.2	0.0
玄米飯	60	98	2.5	0.6	20.6	0.8	0.0
卵	50	76	6.2	5.2	0.2	0.0	0.2
豚ひき肉	30	71	5.3	5.2	0.0	0.0	0.0
レタス	30	4	0.2	0.0	0.8	0.0	0.0
エノキタケ	30	7	0.8	0.1	2.3	0.3	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	1.2	0.0
長ネギ	15	5	0.2	0.0	1.2	0.2	0.0
生姜	3	1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	0.0	0.7	0.1	1.0
濃口醤油	2.5	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.4
黒コショウ	適量	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
サラダ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
小計		410	17.9	15.3	48.9	3.2	1.6
<b>★キノコのスープ</b>							
絹ごし豆腐	20	11	1.0	0.6	0.4	0.1	0.0
マイタケ	20	3	0.0	0.1	0.9	0.7	0.0
エノキタケ	15	3	0.4	0.0	1.1	0.6	0.0
乾燥キクラゲ	1	2	0.4	0.0	0.7	0.6	0.0
長ネギ	10	3	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
鶏ガラスープの素	0.5	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.2
濃口醤油	1	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
ゴマ油	2	18	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0
水	120	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		43	2.2	2.7	4.4	2.3	0.3
<b>★野菜の甘酢漬け</b>							
カブ	20	4	0.1	0.0	1.0	0.3	0.0
キュウリ	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	0.0
キャベツ	20	2	0.1	0.0	0.5	0.2	0.0
人参	10	7	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
水	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鷹の爪	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		31	0.6	0.0	7.0	1.2	0.0
合計		484	20.7	18.0	60.3	6.7	1.9

<炒飯1人前の材料>



### ★栄養士からのコメント★

「白米は茶碗半分くらいしか食べないけど、炒飯だと大盛1膳分食べてしまう」という方も多いのではないのでしょうか。飯の量が増えれば、糖質量は過剰になるため食後高血糖に繋がります。また、炒飯や炊き込みご飯などのお米料理は味が付いているため、食べる量が増えてしまえば食塩も過剰になります。

今回の炒飯は、ご飯120gに対し具材は170gと具沢山です。野菜やキノコ類を入れ具沢山にすることで繊維も豊富になり、食後の血糖上昇を緩やかにしてくれます。また、食べ応えがあり飯の量が少量でも満足できます。

食べすぎ防止に副菜をプラスすることもポイントですが、主食に塩味が付いているときは、副食の食塩を控える必要があります。今回はキノコの旨味を活かしたスープと、食塩を使わない甘酢漬けを組み合わせました。

患者様からは、「ご飯の量が少なくても満足できる」「甘酢漬けに塩が入ってなくても美味しく食べられる」との声をいただきました。

<市販品と今回の炒飯の比較>

	味の素冷凍炒飯	炊き込みご飯の素	レタス炒飯
重量(g)	290	1人前 (飯300g)	290
熱量(kcal)	515	532	409
たんぱく質(g)	11.0	9.4	17.8
脂質(g)	15.0	2.8	15.3
炭水化物(g)	84.0	111.2	48.9
食物繊維(g)			3.2
食塩(g)	3.8	3.4	1.6