

初心者でも簡単オムライス ～基本の洋食メニュー～

<献立>

- ・オムライス
- ・春野菜サラダ
(でんぱんマカニ入り)



熱量
617Kcal

蛋白質
9.8g

食塩
1.6g

【オムライス】

(材料:1人分)

<p>ケチャップライス</p> <ul style="list-style-type: none"> そらまめご飯 180 g 玉ネギ 30 g 人参 10 々 サラダ油 5 g コンソメ(顆粒) 1 g トマトケチャップ 5 g 卵(Lサイズ) 60 g 無塩バター 5 g トマトケチャップ 12 枚 パセリ 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ネギ、人参はみじん切りにする。 ② フライパンに油をしき、玉ネギ、人参を炒める。 野菜に火が通ったら、あたためた「そらまめご飯」を加え、しゃもじで切るようにしながら炒める。 最後にコンソメとケチャップで味を整え皿に盛る。 ③ フライパンを弱火にかけ、バターを溶かす。 そこへ溶き卵を入れ、半熟のうちに滑らせるようにして②のご飯の上に盛り付ける。 ケチャップを絞り、パセリを振って出来上がり。
---	--

【春野菜のサラダ】

(材料:1人分)

<ul style="list-style-type: none"> アプロテンマカニ 10 g 春キャベツ 30 g 新玉ネギ 10 g スナップエンドウ 10 g アボカド 10 g ミニトマト 10 g コーン缶 5 g マスタード 2 g 穀物酢 10 g オリーブオイル 3 g 砂糖 3 g 食塩 0.3 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① アプロテンマカニはたっぷりのお湯で12～13分茹でる。 茹で上がったらずルにあけ、冷水でさっと洗う。 ② キャベツは千切り、玉ネギは薄切りにする。 アボカドは一口大に切る。 スナップエンドウは筋を取り、色よく茹でる。 ③ 調味料Aを合わせ、ドレッシングを作る。 ④ 器に野菜と茹でたマカニを盛り付け、③のドレッシングをかける。
--	--



オムライス一人分の材料です



サラダ1人分の材料です



パスタとしてだけでなく、
サラダに入れたり、スープに入れたり用途はさまざまです！

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★オムライス							★春野菜サラダ						
そらまめご飯	180	282	0.2	0.0	2	20	アプロテンマカロニ	10	36	0.0	0.0	2	2
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	45	10	春キャベツ	30	7	0.4	0.0	60	8
人参	10	4	0.1	0.0	27	2	新玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
サラダ油	5	46	0.0	0.0	0	0	スナップエンドウ	10	4	0.3	0.0	16	6
コンソメ	1	2	0.1	0.4	2	1	アボカド	10	19	0.3	0.0	72	6
トマトケチャップ	5	6	0.1	0.2	24	2	ミニトマト	10	3	0.1	0.0	29	3
卵(Lサイズ)	0	91	7.4	0.2	78	108	コーン缶	5	4	0.1	0.0	7	2
無塩バター	5	38	0.0	0.0	1	1	マスタード	2	3	0.1	0.1	3	3
トマトケチャップ	12	14	0.2	0.4	56	4	穀物酢	10	3	0.0	0.0	0	0
							オリーブオイル	3	28	0.0	0.0	0	0
							砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
							塩	0	0	0.0	0.3	0	0
							小計		123	1.4	0.4	204	33
小計		494	8.4	1.2	235	148	合計		617	9.8	1.6	439	181

★栄養士からのコメント★

オムライスは冷蔵庫にある食材で簡単にできるメニューです。具は同じ、ご飯を低たんぱくご飯に変えれば、ご家族と一緒に楽しめます。卵を鶏肉に変えてチキンライスにしても美味しいだけです！

ケチャップはおいしく減塩にもなり便利な調味料ですが、カリウムが多いため(大さじ1杯15gで71mg)、他の食材との組み合わせには気を付けましょう。

サラダには春キャベツと新玉ネギの生野菜を用いました。患者さんの中には「野菜は全て茹でてこぼして食べている」方もいらっしゃいますが、それではビタミンCなどの大切な栄養がとれなくなってしまう可能性があります。実際に茹でてこぼした程度ではカリウムの量はさほど変わりません。むしろ「茹でてこぼしている」という安心感で野菜を過剰に摂取し、高カリウム血症を招く患者さんも見受けられます。問題はやはり食べる量です。きちんと計量し、栄養成分を確認すれば安心して生野菜を食べることができます。