

ボリュームたっぷりメンチカツ ～低たんぱくパンの活用～



<献立>

- ・メンチカツ
- ・マカロニサラダ
- ・菜の花の和え物

熱量
604Kcal

蛋白質
9.2g

食塩
1.6g

【メンチカツ】

(材料:1人分)

<メンチカツ> 牛豚合いびき肉(5:5) 30 g 塩 0.5 g 胡椒 少々 カレー粉 2 g キャベツ 30 g 玉ねぎ 30 g でんぷん薄力粉 10 g 溶き卵 5 g 低たんぱく食パン 25 g 揚げ油(給油量) 10 g 中濃ソース 2 g ケチャップ 4 g		① メンチカツ用のキャベツ、タマネギはみじん切りに、添えに使用するキャベツはせん切りにする。スナッフエンドウはすじを取り、下ゆでをする。 ② 低たんぱくパンは加熱せずに、手で粉々にしパン粉にする。 ③ ひき肉に、塩・コショウ、カレー粉を加えよく捏ね、①のキャベツ、玉ねぎを入れさらに捏ねる。 ④ ③の種を2つに分け、丸く平らに整えたら、薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ⑤ 180度の油で4～5分揚げ、油を切る。 ⑥ 皿にメンチカツと野菜を彩りよく盛り付け、ソースを添えたら完成。
<添え> キャベツ 20 g プチトマト 10 g スナッフエンドウ 12 g レモン 10 g		

【マカロニサラダ】

(材料:1人分)

アプロテンマカロニ* 5 g じゃがいも 15 g 胡瓜 5 g 人参 5 g フレンチドレッシング 8 g 砂糖 2 g 胡椒 少々		①マカロニは15分茹で、冷水に流してぬめりを取り、水気を切る。 ②じゃがいもは茹でつぶす。 ③胡瓜は輪切り、人参は薄くいちょう切りにする。 ④①～③を調味料Aで合える。
A		

*アプロテンマカロニたんぱく調整マカロニです。通常のマカロニと同様に使用できます。

【菜の花の和え物】

(材料:1人分)

A	菜の花	15 g	①菜の花、ワカメは食べやすい大きさに切る。 ②菜の花、ワカメを沸騰したお湯で色よく茹で、冷水に流し、水気を切る。 ③②を調味料Aで和える
	生ワカメ	5 g	
	だし割醤油	2 g	
	おろし生姜	1 g	



低たんぱく食パンは加熱せず、手で簡単に粉々に出来ます。今回は「越後の低たんぱく食パン」を使用しましたが、どのメーカーでも同様に使用できます。

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)
★ごはん						
低たんぱくごはん	140	230	0.1	0.0	0	24
ゆかり	0.5	0	0.0	0.2	0	0
小計		230	0.1	0.2	0	24
★メンチカツ						
牛ひき肉	15	41	2.6	0.0	39	15
豚ひき肉	15	35	2.7	0.0	44	18
キャベツ	30	7	0.4	0.0	60	8
タマネギ	30	11	0.3	0.0	45	10
食塩	0.5	0	0.0	0.5	1	0
コショウ	0.6	2	0.1	0.0	4	1
カレー粉	2	8	0.3	0.0	34	8
でんぷん薄力粉	12	35	0.0	0.0	11	6
鶏卵	5	8	0.6	0.0	7	9
低たんぱく食パン	25	28	0.0	0.1	1	3
サラダ油	10	92	0.0	0.0	0	0
中濃ソース	2	2	0.0	0.2	4	0
トマトケチャップ	4	5	0.1	0.1	19	1
小計		274	7.0	1.0	269	79
★マカロニポテトサラダ						
アプロテンマカロニ	5	19	0.0	0.0	1	1
ジャガイモ	15	11	0.2	0.0	62	6
ニンジン	5	2	0.0	0.0	14	1
キュウリ	5	1	0.1	0.0	10	2
フレンチドレッシング	8	32	0.0	0.2	1	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
コショウ	0	2	0.0	0.0	3	1
小計		75	0.4	0.2	91	11
★添え野菜						
キャベツ	20	5	0.3	0.0	40	5
ミニトマト	13	2	0.1	0.0	27	3
レモン	10	5	0.1	0.0	13	2
スナップエンドウ	12	5	0.3	0.0	19	7
小計		17	0.8	0.0	99	17
★菜の花和え物						
菜の花	15	5	0.7	0.0	59	13
生ワカメ	5	1	0.1	0.1	1	2
だしわり醤油	2	1	0.2	0.1	4	0
おろし生姜	2	1	0.0	0.0	8	0
小計		8	0.9	0.2	72	15
合計		604	9.2	1.6	531	146

★栄養士からのコメント★

フライ料理は、見た目にもボリュームがあり、高エネルギーで満腹感を得られやすく、低たんぱく食におすすめです。しかし、衣となるパン粉や薄力粉は、たんぱく質を多く含んでいるため注意が必要となります。今回はパン粉、薄力粉を低たんぱく製品に変更したことで、たんぱく質を5g減らすことが出来ました。1食10gのたんぱく質制限のなかで、良質なたんぱく質である肉や魚を確保するためにも特殊食品の活用は大切です。低たんぱく食パンから作ったパン粉は、冷凍庫で保存し、ドライパン粉としても使うことが出来ます。ハンバーグなど他の料理にも使うことが出来るのでぜひ活用してみてください。