

でんぷんパンケーキ粉で簡単千チミ ～おかずにでんぷんを利用してエネルギーアップ～



<献立>

- ・ オニギリ
- ・ 豚肉とニラのチチミ
- ≡
- ・ 春雨スープ
- ・ 果物

熱量
609Kcal

蛋白質
8.9g

食塩
1.6g

【豚肉とニラのチチミ】 (材料:1人分)

でんぷんパンケーキの粉	40 g	① ニラは3cm長さ、人参は3cm長さの千切り、玉ネギも薄切りにする。
片栗粉	10 g	
水	50 g	
豚バラ肉	30 g	
コショウ	少々	
ゴマ油	3 g	② 豚肉は一口大に切り、コショウとゴマ油をまぶす。
ニラ	20 g	③ ボールにでんぷんパンケーキの粉と片栗粉を入れ、水を加えてよく混ぜ生地を作り、①②を合わせる。
人参	15 g	
玉ネギ	15 g	
サラダ油	3 g	
<タレ>		
だし割醤油	5 g	④ 油をひいたフライパンに薄く広げ、中火で1～2分焼き、焼き色がついたら弱火にして表面に気泡が出るまで焼き、裏返して同様に焼く。
穀物酢	8 g	
一味唐辛子	少々	
炒りゴマ	0.5 g	
		⑤ チチミを食べやすく切って盛り付け、合わせたタレを添える。

【春雨スープ】 (材料:1人分)

春雨(緑豆)	5 g	① 春雨は10cmの長さに切り、シメジは小房に分ける。
シメジ	20 g	
ワカメ(乾)	0.5 g	② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら春雨とシメジ、ワカメを加えて2～3分煮る。
卵	20 g	
鶏ガラスープの素	0.6 g	③ 溶き卵を流し入れ、最後にゴマ油を加え、小ネギをはなす。
だし割醤油	3 g	
水	70 g	
コショウ	少々	
ゴマ油	1 g	
小ネギ	1 g	



チヂミー一人分の材料です。

材料を混ぜてフライパンに薄く広げます。

こんがり焼けています！

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)	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)
★オニギリ							★春雨スープ						
そらまめ食堂ご飯	80	125	0.1	0.0	1	9	春雨(緑豆)	5	18	0.0	0.0	1	1
ゆかり	0.5	1	0.0	0.2	0	0	シメジ	20	4	0.6	0.0	76	20
小計		126	0.1	0.2	1	9	ワカメ(乾)	1	0.5	0.1	0.1	26	2
★豚肉とニラのチヂミ							卵	20	30	2.5	0.1	26	36
でんぷん パンケーキの粉	40	154	0.0	0.2	7	30	鶏ガラスープ素	1	2	0.1	0.3	1	1
片栗粉	10	33	0.0	0.0	3	4	だし割り醤油	3	2	0.1	0.3	1	1
水	50	0	0.0	0.0	0	0	水	70	0	0.0	0.0	0	0
豚バラ肉	30	119	4.3	0.0	72	39	コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0	ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
ゴマ油	3	28	0.0	0.0	0	0	小ネギ	1	0	0.0	0.0	3	0
ニラ	20	4	0.3	0.0	102	6	小計		66	3.4	0.8	134	61
人参	15	6	0.1	0.0	41	4	★果物						
玉ネギ	15	6	0.2	0.0	23	5	ぶどう	30	18	0.1	0.0	39	5
サラダ油	3	28	0.0	0.0	0	0	柿	20	12	0.1	0.0	34	3
<タレ>							小計		30	0.2	0.0	73	8
だし割り醤油	5	4	0.2	0.4	2	2	合計		609	8.9	1.6	463	171
穀物酢	8	2	0.0	0.0	0	0							
一味唐辛子	少々	0	0.0	0.0	3	0							
炒りゴマ	0.5	3	0.1	0.0	2	3							
小計		387	5.2	0.6	255	93							

★栄養士からのコメント★

でんぷんパンケーキ粉はそのまま焼いて主食として使うこともできますし、今回のように副材料と合わせて副食として用いることも可能です。今回のチヂミは、片栗粉を混ぜて使うことで塩分と膨らみを抑え、モチモチとした食感になりました。

チヂミのようにでんぷんを使ったおかずは、ボリューム・エネルギーともにアップでき、低たんぱく食の強い味方になります。具材やタレを変えることで、飽きずに美味しく食べられますよ！是非お試し下さい。