

誰でも簡単にできる！でんぷんチャーハン♪ ～でんぷん米を使ってみよう～



<献立>

- ・でんぷんチャーハン
- ・マカロニサラダ
- ・果物（いちご、キウイ）

熱量
600Kcal

蛋白質
10.1g

食塩
1.7g

【でんぷんチャーハン】 (材料:1人分)

| | | |
|-----------|-------|---|
| でんぷん米 | 80 g | <ol style="list-style-type: none"> ① でんぷん米は重量の2倍の水に一晩つけておく。 ② 長ネギは粗みじん切り、レタスは一口大に切る。 ③ フライパンに分量の半分の油を熱し、溶き卵をふんわり炒めて器に取り出す。 ④ 残りの油をフライパンに入れ、豚挽肉と長ネギを弱火で炒める。香りが出てきたら、軽く水を切ったでんぷん米を加えて、でんぷん米が透き通るまで炒める。 ⑤ 塩を振りいれて、仕上げに卵とレタスを加えてさっと炒め合わせる。 ⑥ 器に盛り、最後にかつおだしを振りかけていただく。 |
| 卵 | 50 g | |
| 豚挽肉 | 10 g | |
| 長ネギ | 30 g | |
| レタス | 20 g | |
| 食塩 | 0.7 g | |
| かつおだし(顆粒) | 1.5 g | |
| 油 | 10 g | |

【マカロニサラダ】 (材料:1人分)

| | | |
|----------------------|-----------|--|
| アプロテンマカロニ | 10 g | <ol style="list-style-type: none"> ① アプロテンマカロニは、ゆでて粗熱を取っておく。 ② キャベツとニンジンは大めの千切りにし、ゆでる。タマネギは薄くスライスし、塩もみをして水で流す。 ③ ①と②をAで和えて、ブラックペッパーで調味する。 |
| キャベツ | 20 g | |
| ニンジン | 10 g | |
| タマネギ | 10 g | |
| A マヨネーズ | 6 g | |
| ノンドレフレンチ ブラックペッパー | 6 g 少々 | |

【果物】 (材料:1人分)

| | | |
|-----|------|---|
| いちご | 30 g | <ol style="list-style-type: none"> ① キウイは皮をむいて輪切りにし、いちごと一緒に器に盛る。 |
| キウイ | 20 g | |



チャーハン1人分の材料



溶き卵はふんわり炒めて、器に取ります。



まず豚挽肉と長ネギを炒めて… でんぷん米を加えて透き通るまで炒める

塩で味付けをし、卵とレタスを加えてさっと炒めたら完成♪

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) |
|-------------------|--------|-----------|---------|--------|-----------|---------|
| ★でんぷんチャーハン | | | | | | |
| でんぷん米(げんたくん) | 80 | 284 | 0.2 | 0.1 | 27 | 20 |
| 卵 | 50 | 76 | 6.2 | 0.2 | 65 | 90 |
| 豚挽肉 | 10 | 22 | 1.9 | 0.0 | 31 | 17 |
| 長ネギ | 30 | 8 | 0.2 | 0.0 | 54 | 8 |
| レタス | 20 | 2 | 0.1 | 0.0 | 40 | 4 |
| 食塩 | 0.7 | 0 | 0.0 | 0.7 | 1 | 0 |
| かつおだし(顆粒) | 1.5 | 3 | 0.4 | 0.6 | 3 | 4 |
| 油 | 10 | 92 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 |
| 小計 | | 487 | 9.0 | 1.6 | 221 | 143 |
| ★果物 | | | | | | |
| いちご | 30 | 10 | 0.3 | 0.0 | 51 | 9 |
| キウイ | 20 | 11 | 0.2 | 0.0 | 58 | 6 |
| 小計 | | 21 | 0.5 | 0.0 | 109 | 15 |
| ★マカロニサラダ | | | | | | |
| アプロテンマカロニ | 10 | 36 | 0.0 | 0.0 | 2 | 2 |
| キャベツ | 20 | 5 | 0.3 | 0.0 | 40 | 5 |
| ニンジン | 10 | 4 | 0.1 | 0.0 | 27 | 3 |
| タマネギ | 10 | 4 | 0.1 | 0.0 | 15 | 3 |
| マヨネーズ | 6 | 42 | 0.1 | 0.1 | 1 | 2 |
| ノンドレフレンチ | 6 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 |
| ブラックペッパー | 少々 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 |
| 小計 | | 92 | 0.6 | 0.1 | 85 | 15 |
| 合計 | | 600 | 10.1 | 1.7 | 415 | 173 |

★栄養士からのコメント★

今回は、チャーハンにはでんぷん米を、サラダにはアプロテンマカロニを使い、でんぷん製品を2種類使うメニューとなっています。主食だけでなくおかずにも低たんぱく製品を利用することで十分なエネルギーを確保することができます。

でんぷんチャーハンは、でんぷん米を一晩水につけて、充分吸水させることがポイントです。あとは具材と一緒に炒めるだけなのでとても簡単に作れます。かつおだしを最後に振りかけるところもポイントになります。かつおの風味がアクセントとなり、減塩にもつながります。

「でんぷん米は苦手だな」と感じている方もいらっしゃるかと思います。でんぷん米は炒めることでパラパラになり、独特のでんぷん臭も消えるため、チャーハンに向いており、美味しく食べられます。具材を変えたり、カレー粉や中華味のだしなどを使って味を変えればバリエーションも広がりますので、ぜひ作ってみてください！