

サラダうどん ～でんぷん麺を使ってみよう～



<献立>

- ・サラダうどん
- ・焼きナス
- ・フルーツポンチ

熱量
594kcal

蛋白質
10.5g

食塩
1.7g

【サラダうどん】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td>そらまめ食堂</td> <td>160 g</td> </tr> <tr> <td>うどん(ゆで)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚肩ロース</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">A {</td> <td>粒マスタード</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>キュウリ</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>トマト</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">B {</td> <td>だしわりつゆの素</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>25 g</td> </tr> <tr> <td>かつお節</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>万能ネギ</td> <td>5 g</td> </tr> </table>	そらまめ食堂	160 g	うどん(ゆで)		豚肩ロース	40 g	A {	粒マスタード	6 g	マヨネーズ	8 g	レタス	30 g	キュウリ	20 g	トマト	40 g	B {	だしわりつゆの素	15 g	水	25 g	かつお節	0.5 g	万能ネギ	5 g	<ol style="list-style-type: none"> ① レタスは一口大に、キュウリは輪切りに切る。トマトはくし切りにし、さらに斜め半分に切る。 ② 豚肩ロースは食べやすい大きさに切り、茹でる。粗熱をとってから、調味料Aと合わせておく。 ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんを入れて軽くほぐしながら11分茹でる。流水で洗い、よく水気を切る。 ④ Bを合わせて、つゆを作る。 ⑤ 皿にうどん、その上に切った野菜と②の豚肉を盛り付ける。かつお節と万能ネギをちらして、つゆをかけていただく。
そらまめ食堂	160 g																										
うどん(ゆで)																											
豚肩ロース	40 g																										
A {	粒マスタード	6 g																									
	マヨネーズ	8 g																									
レタス	30 g																										
キュウリ	20 g																										
トマト	40 g																										
B {	だしわりつゆの素	15 g																									
	水	25 g																									
	かつお節	0.5 g																									
	万能ネギ	5 g																									

【焼きナス】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr> <td>ナス</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>シソ</td> <td>1 枚</td> </tr> <tr> <td>だしわりポン酢</td> <td>5 g</td> </tr> </table>	ナス	50 g	油	6 g	大根	15 g	シソ	1 枚	だしわりポン酢	5 g	<ol style="list-style-type: none"> ① ナスは斜め輪切りにし、格子状に切れ目を入れる。大根はおろしにして、シソは千切りにする。 ② 熱したフライパンに油を入れ、ナスに焼き目がつくまで焼く。 ③ 器にナスを盛り、その上に大根おろしとシソを盛り付ける。だしわりポン酢をかけていただく。
ナス	50 g										
油	6 g										
大根	15 g										
シソ	1 枚										
だしわりポン酢	5 g										

【フルーツポンチ】

(材料:1人分)

げんた速水もち	2 個	① 桃缶は一口大に切る。 ② げんた速水もちの水につけてもどし、半分に切る。 ③ 鍋に水と砂糖を入れて、煮溶かし冷ます。 冷めたらレモン果汁を加える。 ④ 器にミカン缶と桃缶を盛り付けて、③のシロップをかけて完成。
ミカン缶	15 g	
桃缶	15 g	
砂糖	5 g	
水	40 g	
レモン果汁	1 g	

今回の献立では
特殊食品を2種類
使用しました



げんた速水もち(1個8g)
エネルギー 28kcal
水にもどしてすぐ食べられる!

そらまめ食堂 うどん
(1束80g ゆで160g)
エネルギー 218kcal
たんぱく質だけでなく、
食塩、カリウム、リンも控えめ!



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)
★焼きナス							★サラダうどん						
ナス	50	11	0.6	0.0	110	15	そらまめ食堂 うどん(ゆで)	160	218	0.16	0.0	4	21
油	5	55	0.0	0.0	0	0	豚肩ロース脂身付	40	101	6.8	0.0	120	64
大根	15	3	0.1	0.0	35	3	粒マスタード	6	14	0.5	0.2	11	16
シソ	1	0	0.0	0.0	5	1	マヨネーズ	8	56	0.1	0.1	1	3
だしわりポン酢	5	3	0.1	0.2	1	2	レタス	30	4	0.2	0.0	60	7
小計		72	0.8	0.2	151	21	キュウリ	20	3	0.2	0.0	40	7
★フルーツポンチ							トマト	40	8	0.3	0.0	84	10
げんた速水もち	16	56	0.04	0.0	0	1	だしわりつゆの素	15	17	0.7	1.2	15	11
ミカン缶	15	10	0.1	0.0	12	1	かつお節	1	2	0.4	0.0	5	3
桃缶	15	13	0.1	0.0	12	1	万能ネギ	5	1	0.1	0.0	16	2
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0	小計		424	9.5	1.5	356	144
レモン果汁	1	0	0.0	0.0	1	0	合計		594	10.5	1.7	532	168
小計		98	0.2	0.0	25	3							

★栄養士からのコメント★
 今回はでんぷん麺を使用したメニューです。でんぷん麺は茹でる工程で成分が溶け出してしまいうため、同時にエネルギーも落ちてしまいます。(今回使用した「そらまめ食堂うどん」の場合:茹でる前は295kcalに対しゆでた後は218kcalとなり77kcalダウン↓)
 そのため、フルーツポンチにも「げんた速水もち」を使い、2種類の主食を使うことでエネルギーを確保しました。普通の市販の麺だとたんぱく質も食塩も多く含まれているため、低たんぱく麺を上手に利用していくことが大切です。今回、食塩量は合計1.7gでしたが、調理実習に参加した患者様からも味がしっかり感じられておいしいという声がありました。サラダうどんであれば、簡単に作れて野菜も摂れるので、暑い日にはぴったりなメニューとなっています。ぜひ、作ってみてください。