

基本のメニュー

～低たんぱくパックご飯で炒飯～



<献立>

- ・レタス炒飯
- ・マカロニ入りサラダ

熱量
597kcal

蛋白質
10.2g

食塩
1.7g

【レタス炒飯】

(材料:1人分)

<table> <tr><td>そらまめ食堂</td><td>180 g</td></tr> <tr><td>ご飯1/25</td><td></td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>長ネギ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>ニンニク</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>レタス</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>ゴマ油</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>だし割り醤油</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.2 g</td></tr> </table>	そらまめ食堂	180 g	ご飯1/25		鶏卵	50 g	サラダ油	3 g	長ネギ	30 g	ニンニク	2 g	レタス	20 g	ゴマ油	6 g	鶏ガラスープの素	1.5 g	だし割り醤油	5 g	食塩	0.2 g	<ol style="list-style-type: none"> ① ・ネギとニンニクはみじん切りにする。 ・レタスは手で一口大にちぎる。 ② 熱したフライパンに油をしき、溶き卵をさっと炒め一旦皿に取り出す。 ③ そらまめご飯をレンジで1分あたためる。 ④ フライパンにゴマ油を敷き、ニンニクとネギを香りが立つまで炒め、あたためたご飯と②の卵を加えさらに炒める。 中華だしとだし割り醤油を回しかけ、軽く炒めたら火を止めレタスを加える。 ⑤ 皿に盛り付け、分量の食塩をふりかける。
そらまめ食堂	180 g																						
ご飯1/25																							
鶏卵	50 g																						
サラダ油	3 g																						
長ネギ	30 g																						
ニンニク	2 g																						
レタス	20 g																						
ゴマ油	6 g																						
鶏ガラスープの素	1.5 g																						
だし割り醤油	5 g																						
食塩	0.2 g																						

【マカロニ入りサラダ】

(材料:1人分)

<table> <tr><td>アプロテンマカロニ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ツナ缶(油漬フレーク)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>アスパラ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>水菜</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>あらびきコショウ</td><td>少々</td></tr> </table>	アプロテンマカロニ	10 g	ツナ缶(油漬フレーク)	10 g	マヨネーズ	5 g	アスパラ	20 g	水菜	10 g	玉ねぎ	10 g	トマト	20 g	穀物酢	4 g	オリーブ油	2 g	砂糖	1 g	あらびきコショウ	少々	<ol style="list-style-type: none"> ① アプロテンマカロニは熱湯で12分茹で、冷水で洗いぬめりをとる。 ② ①のマカロニを分量のマヨネーズとツナで和えておく。 ③ アスパラは茹でて3-4cmの長さに切り、水菜も同様の長さに切る。 トマトはくし切り、玉ねぎは薄切りにし、5分程水にさらした後 しっかり水気をきる。 ④ 穀物酢・オリーブ油・砂糖・あらびきコショウを混ぜドレッシングを作る。 ⑤ ③の野菜の上に②のマカロニを盛り付け、ドレッシングをかける。
アプロテンマカロニ	10 g																						
ツナ缶(油漬フレーク)	10 g																						
マヨネーズ	5 g																						
アスパラ	20 g																						
水菜	10 g																						
玉ねぎ	10 g																						
トマト	20 g																						
穀物酢	4 g																						
オリーブ油	2 g																						
砂糖	1 g																						
あらびきコショウ	少々																						



炒飯1人前の材料



サラダ1人前の材料



溶き卵をさっと炒め一旦取り出す。



ニンニクとネギを香りが立つまで炒める。



低たんぱくご飯を加えさらに炒める。

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)
★レタス炒飯						
そらまめご飯	180	282	0.2	0.0	2	20
鶏卵	50	76	6.2	0.2	65	90
サラダ油	3	28	0.0	0.0	0	0
ネギ	30	10	0.4	0.0	60	8
ニンニク	2	3	0.1	0.0	10	3
レタス	20	2	0.1	0.0	40	4
ゴマ油	6	55	0.0	0.0	0	0
鶏ガラスープの素	2	3	0.2	0.7	49	3
だし割り醤油	5	3	0.2	0.4	1	2
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
小計		462	7.4	1.5	227	130

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)
★マカロニ入りサラダ						
アプロテンマカロニ	10	36	0.0	0.0	2	2
ツナ缶	10	27	1.8	0.1	23	16
マヨネーズ	5	35	0.1	0.1	1	2
アスパラ	20	4	0.5	0.0	54	12
水菜	10	2	0.2	0.0	48	6
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
トマト	20	4	0.1	0.0	42	5
穀物酢	4	1	0.0	0.0	0	0
オリーブ油	2	18	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
あらびきコショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		135	2.8	0.2	185	46
合計		597	10.2	1.7	412	176

★栄養士からのコメント★

- 今回は、低たんぱくご飯を炒飯にしています。そのままは苦手という方も、炒飯や酢飯にすると美味しく食べやすいのではないのでしょうか。
- 低たんぱくパックご飯は冷たいまま炒めるとほぐしづらく、レンジで熱々まで温めてしまうともちりとして炒めづらという特徴があります。そこで、レンジ加熱を指定の半分の時間で止めて炒めることで、ダマになりづらく調理しやすくなります。
- サラダにはでんぷんマカロニを使用しています。副菜にもでんぷん製品を取り入れることで、無理なくエネルギーアップが可能です。春雨や低たんぱくパスタを使用したサラダもお勧めですよ☆