

## でんぷんホットケーキミックスでお好み焼き ～主食のレパートリーを増やそう～

### <献立>

- お好み焼き(エビ玉)
- きのこの春雨サラダ
- ぶどう

**熱量**  
583kcal

**蛋白質**  
10.7g

**食塩**  
1.7g



### 【お好み焼き(エビ玉)】 (材料:1人分)

ムキエビ(冷凍)	30 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① エビを解凍し、一口大に切る。 卵を溶きほぐし計量する。カツオだしの素を分量の水で溶く。</li> <li>② ボールにAの粉類計り、溶き卵と出汁を加え、ダマにならないように泡立て器で混ぜる。エビ、野菜を加え、さっくりと混ぜ合わせる。</li> <li>③ フライパンに油をしき、火をつける(中火)。 フライパンが温まったら②の生地を流し入れ、丸く形を整える。 蓋をし弱火で4分程焼く。</li> <li>④ 焼き色を確認しひっくり返し、裏面も同様に焼く。 竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がり。</li> <li>⑤ 皿に盛り付け、上から中濃ソースとマヨネーズをかける。 仕上げにかつお節と青のりをちらし完成。</li> </ol>
キャベツ	50 g	
ネギ	20 g	
紅ショウガ	8 g	
でんぷん	40 g	
ホットケーキミックス		
片栗粉	40 g	
卵	15 g	
水	40 g	
素材力だし(カツオ)	3 g	
サラダ油	8 g	
中濃ソース	5 g	
マヨネーズ	10 g	
かつお節	0.5 g	
青のり	0.5 g	

### 【きのこの春雨サラダ】 (材料:1人分)

ブナシメジ	15 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① シメジは石づきを切り除き、小房にほぐす。</li> <li>② キュウリ、人参、ミョウガを千切りにする。 人参とシメジを茹で、粗熱をとる。(電子レンジで加熱でもOK)</li> <li>③ 春雨を規定時間茹で、軽く水洗いし水気を切り、食べやすく切る。</li> <li>④ Aを合わせて三杯酢を作り、材料を和え、器に盛る。</li> </ol>
キュウリ	5 g	
人参	5 g	
ミョウガ	10 g	
春雨(乾燥)	5 g	
だし割醤油	3 g	
穀物酢	10 g	
砂糖	2 g	

お好み焼き1人分の材料



<実際に計量している様子>



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)
<b>★お好み焼き(エビ玉)</b>						
でんぷん	40	153	0.0	0.3	7	28
ホットケーキミックス	40	132	0.0	0.0	14	16
片栗粉	15	23	1.8	0.0	20	27
鶏卵	1	4	0.3	0.0	11	8
素材力だし (カツオ)	40	0	0.0	0.0	0	0
水	30	27	5.9	0.1	81	66
ムキエビ(冷凍)	50	12	0.7	0.0	100	14
キャベツ	20	7	0.3	0.0	40	5
紅ショウガ	8	2	0.0	0.6	2	0
サラダ油	8	74	0.0	0.0	0	0
中濃ソース	5	7	0.0	0.3	11	1
マヨネーズ	10	70	0.2	0.2	2	3
かつお節	0.5	2	0.4	0.0	4	4
青のり	0.5	1	0.2	0.0	13	2
小計		514	9.8	1.5	305	174
<b>★ブドウ</b>						
ブドウ	50	30	0.2	0.0	65	8
小計		30	0.2	0.0	65	8

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)
<b>★きのこの春雨サラダ</b>						
ブナシメジ	15	3	0.4	0.0	57	15
キュウリ	5	1	0.1	0.0	10	2
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
ミョウガ	10	1	0.1	0.0	21	1
緑豆春雨(乾燥)	5	18	0.0	0.0	1	1
だし割醤油	3	3	0	0.2	1	1
酢	10	3	0.0	0.0	0	0
砂糖	2.0	8	0.0	0.0	0	0
小計		39	0.7	0.2	104	21
合計		583	10.7	1.7	474	203

<市販の粉の成分比較>



40g当たり  
たんぱく質 2.1g  
食塩 0.7g



40g当たり  
たんぱく質 3.3g  
食塩 0.9g

★栄養士からのコメント★

今回は「主食のレパートリーを増やそう」をテーマに、でんぷんホットケーキミックスを使ったお好み焼きを紹介しました。

お好み焼きは、主食と主菜を兼ねた一品となります。少し小さめに焼いて、エネルギーのとれるおかずとして活用することもできます。ホットケーキミックスをそのままではなく片栗粉を同量使用することで甘さを控えた生地になります。また、具に紅ショウガを加えているため、少量のソースでも美味しく食べられます。豚肉やシーフードなど自分の好きな具材でアレンジし料理の幅を広げてください。

副菜は、味にメリハリをつけるため、酢の物にして食塩は控えめにしました。香味野菜のミョウガをたっぷりを使用したことで、少ない食塩でも美味しく食べられます。

様々なたんぱく調整食品を活用し、低タンパク食事療法を美味しく長く続けていきましょう。