

低タンパクご飯でおにぎらず

～冷めても美味しく食べられる工夫～

<献立>

- おにぎらず2種
(キンパ風・ツナマヨ)
- 夏野菜のピクルス
- さくらんぼ

熱量
594kcal

蛋白質
10.2g

食塩
1.7g

【おにぎらず・キンパ風】(材料:1人分)

ゆめごはん	90 g	① 人参は皮をむき、千切りにし、さっと茹で水気を切る。 ハウレン草は茹でて水気を切り、3cmくらいの長さに切る。 (人参は電子レンジで加熱でもOK)
牛肉肩ロース脂身付	30 g	② ゆめごはんを温めておき、粗熱を取っておく。
おろしニンニク	1 g	③ 調味料Aを合わせておく。
濃口醤油	6 g	④ 牛肉を食べやすい大きさに切る。 フライパンにゴマ油をひき、温める(中火)。 温まったら牛肉を入れ炒め、色が変わってきたら、調味料Aを加える。 汁気がなくなるまで加熱する(中弱火)
料理酒	6 g	⑤ 大きめにラップを敷き、その上に海苔を置く。 分量のご飯半分を海苔の下半分に薄く広げる。
砂糖	3 g	⑥ ご飯の上に④の牛肉→ハウレン草→人参と順番に乗せる。 最後に残りのご飯を上に乗せ、海苔で蓋をするようにラップごと包む。
ゴマ油	2 g	⑦ 少し馴染ませておき、半分に切る。断面に炒りゴマをまぶし、器に盛る。
人参	20 g	
ハウレン草	15 g	
炒りゴマ	1 g	
焼き海苔	1/2 枚	

※イメージ図



【おにぎらず・ツナマヨ】

ゆめごはん	90 g	① ゆめごはんを温めておき、粗熱を取る。
ツナ	20 g	② ツナ缶の油を切り、調味料Bを合わせる。 レタスは洗い、水気を切り食べやすい大きさにちぎる。
マヨネーズ	10 g	③ 大きめにラップを敷き、その上に海苔を置く。 分量のご飯半分を海苔の下半分に薄く広げる。
食塩	0.4 g	
黒コショウ	0.5 g	
リーフレタス	10 g	
焼き海苔	1/2 枚	

- ④ ご飯の上にツナマヨ→レタスと順番に乗せる。
最後に残りのご飯を上に乗せ、海苔で蓋をするようにラップごと包む。
- ⑤ 少し馴染ませておき、半分に切り、器に盛る。

【夏野菜のピクルス】

(材料:1人分)

大根	10 g
キュウリ	10 g
ミョウガ	10 g
穀物酢	10 g
砂糖	5 g
水	10 g

- ① 大根は皮をむき、5cmの拍子木切り。キュウリも同様に切る。
- ② ミョウガは4当分に切り、さっと茹でる。
- ③ 調味料を合わせ火にかけ、かるく温める。(電子レンジで加熱でもOK)
- ④ 加熱したピクルス液に野菜を漬け込む。一晩おいて馴染ませる。

おにぎらず1人分の材料



★栄養士からのコメント★

今回は低たんぱくご飯でおにぎらずを作りました。低たんぱくご飯は冷めてしまうと固くなるため、電子レンジなどの加熱機器がないとお弁当には不向きでした。そこで、冷めても美味しく食べられる工夫として、肉やツナマヨといった油脂が入った具をご飯で挟みました。こうすると固くならず冷めても美味しく食べられます。お弁当にもオススメです！

また、肉や野菜も挟んであるため、単品でおにぎりを食べるよりバランスの良い、主食と副食を兼ね備えた一品になっています。

お好きな具材でアレンジも出来ますので、是非お試しください。

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)
★おにぎらず・キンパ風						
ゆめごはん	90	146	0.1	0.0	0	11
牛肉肩ロース脂身付	30	66	4.5	0.0	90	45
おろしニンニク	1	2	0.0	0.0	4	0
濃口醤油	6	5	0.4	0.9	23	10
料理酒	6	6	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
ゴマ油	2	18	0.0	0.0	0	1
人参	20	6	0.1	0.0	54	5
ホウレン草	15	3	0.3	0.0	104	7
炒りゴマ	1	6	0.2	0.0	4	6
焼き海苔1/2枚	1.5	4	0.5	0.0	36	11
小計		274	6.1	0.9	315	96
★おにぎらず・ツナマヨ						
ゆめごはん	90	146	0.1	0.0	0	11
ツナ缶(マグロ)	20	53	2.9	0.2	46	32
マヨネーズ	10	67	0.1	0.2	1	3
食塩	0.4	0	0.0	0.4	0	0
黒コショウ	0.5	2	0.0	0.0	7	1
リーフレタス	10	2	0.1	0.0	49	4
焼き海苔1/2枚	1.5	4	0.5	0.0	36	11
小計		274	3.7	0.8	139	62

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)
★夏野菜のピクルス						
大根	10	2	0.0	0.0	23	2
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
ミョウガ	10	1	0.1	0.0	21	1
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0	0
砂糖	5	20	0.0	0.0	0	0
水	10	0	0.0	0.0	0	0
小計		27	0.2	0.0	64	7
★さくらんぼ						
サクラんぼ	30	19	0.2	0.0	63	5
小計		19	0.2	0.0	63	5
合計		594	10.2	1.7	581	170

普通のおにぎり2個分 (鮭・昆布)



エネルギー 343kcal
たんぱく質 8.0g
食塩 2.0g

普通のおにぎりではたんぱく質・食塩ともに過剰になってしまうため、低たんぱくご飯を利用しましょう。