

パンを使ったメニューに挑戦 ～ふんわりバーガーを楽しもう♪～



<献立>

- ・ぷりぷりエビマヨバーガー
- ・カレーポテト
- ・トマトのマリネサラダ
- ・夏みかんゼリー

<1人分>

熱量
601kcal

蛋白
9.7g

塩分
1.7g

【ぷりぷりエビマヨバーガー】

(材料:4人分)

越後のバーガーパン	4 個	① エビは殻をむき、背ワタを除きよく洗い、水気をふく。粗く刻み、食塩・酒を加え練り、片栗粉を加え丸型に形成する。 ② 玉ネギを薄くスライスし、水にさらす。 ③ ソース(マヨネーズ+粒マスタード)を合わせる。 ④ フライパンに油をしき温め、形成したエビを両面中火で焼く。 ⑤ 越後のバーガーパンを半分に切り温め(蒸す)、マーガリンをぬる。レタス、玉ネギ、エビバーグの順に重ね、ソースをぬり、貝割れ大根をはさむ。
エビ	120 g	
食塩	0.8 g	
酒	8 g	
片栗粉	36 g	
油	8 g	
マヨネーズ	大さじ4	
粒マスタード	8 g	
玉ネギ	80 g	
レタス	20 g	
貝割れ大根	8 g	
マーガリン	8 g	

【カレーポテト】

(材料:4人分)

ジャガイモ	120 g	① ジャガイモ、ピーマンは千切りにし、ジャガイモは水にさらす。 ② フライパンに油をしき温め、ジャガイモを炒め、ジャガイモが透き通ってきたらピーマンを加えカレー粉、食塩で調味する。
ピーマン	40 g	
油	8 g	
カレー粉	2 g	
食塩	1.2 g	

【ミニトマトのマリネサラダ】

(材料:4人分)

ミニトマト(約12個)	240 g	① アスパラガスは斜めの一口大に切りゆでる。 ② ミニトマトは湯むきする。 ③ Aを合わせドレッシングを作る。湯むきしたミニトマトとアスパラガスをマリネする。
アスパラガス(約4本)	80 g	
リンゴ酢	40 g	
オリーブ油	小さじ2	
砂糖	12 g	
食塩	0.8 g	

【夏ミカンのゼリー】

(材料:1人分)

クリアガー	3 g	① クリアガーと砂糖を混ぜ合わせておく。 ② 分量の水を鍋に入れ、①を加え混ぜながら沸騰するまで加熱する。沸騰したら火を止め、キュラソーとレモン果汁を加える。 ③ カップに夏ミカンを分け、③のゼリー液を注ぎ冷し固める。
砂糖	15 g	
水	70 ml	
夏ミカン	20 g	
キュラソー	1 ml	
レモン果汁	2 ml	



バーガーへはさむ野菜もしっかり計量します！！



バーガーの具1人分と「カレーポテト」1人分です



蒸し器を使えばしっとり&ふわふわに仕上がります♪



試食後は栄養士による『実習のポイント』をおさらいです。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回のテーマは「塩分」です。
 減塩をするために大事なことは、①調味料の選び方 ②香辛料を活用すること ③献立の組み合わせ方 の3点です。しょうゆ・味噌・食塩などの調味料を抑えるだけでは味気ないものになってしまいますので、だし・酸味・スパイスなどのうま味や風味、香辛料を上手に活用しましょう。今回はエビバーガーのマヨネーズソースに粒マスタードを混ぜることでピリリとしたアクセントとなっています。
 ミントマトのマリネはリンゴ酢を使い甘みのあるサツパリとしたドレッシングに仕上げました。皮を湯むきしてマリネすることが、味をしっかりとなじませるためのポイントになります。どうぞひと手間かけてみて下さい。つるりとしたなめらかな食感も新鮮ですよ！患者様からは「サツパリしていておいしい」といった感想が聞かれました。カレーポテトはカレーの風味があるので、パンにはさんで食べてもいいかもしれませんね。ぜひ試してくださいね。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ぷりぷりエビマヨバーガー						
越後のバーガーパン	80	235	0.4	0.4	17	23
エビ	30	29	6.5	0.2	108	90
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
片栗粉	9	30	0.0	0.0	3	4
油	2	18	0.0	0.0	0	0
マヨネーズ	12	80	0.3	0.3	3	10
粒マスタード	2	5	0.2	0.1	4	5
玉ネギ	20	5	0.1	0.0	18	4
レタス	5	1	0.1	0.0	25	2
貝割れ大根	2	0	0.0	0.0	2	1
マーガリン	2	15	0.0	0.0	1	0
小計		420	7.6	1	181	139
★カレーポテト						
ジャガイモ	30	23	0.5	0.0	123	12
ピーマン	10	2	0.1	0.0	19	2
油	2	18	0.0	0.0	0	0
カレー粉	0.5	2	0.1	0.0	8	2
食塩	0.3	0	0.0	0.3	0	0
小計		45	0.7	0.3	150	16

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ミントマトのマリネサラダ						
ミントマト	60	5	0.5	0.0	52	12
アスパラガス	20	17	0.7	0.0	174	17
リンゴ酢	10	3	0.0	0.0	6	1
オリーブ油	2	18	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
小計		55	1.2	0.2	232	30
★夏ミカンゼリー						
クリアガー	3	11	0.0	0.0	60	0
砂糖	15	58	0.0	0.0	0	0
水	70					
夏みかん	20	8	0.2	0.0	38	4
キュラソー	1	3	0.0	0.0	0	0
レモン果汁	2	1	0.0	0.0	2	0
小計		81	0.2	0.0	100	4
合計		601	9.7	1.7	663	189