

元気のでる夏の和食  
～低タンパク米をおいしく～

<献立>

- ・生姜ごはん
- ・鶏肉と夏野菜の揚げ出し
- ・野菜の酢味噌がけ
- ・葛餅とスイカのポンチ

<1人分>

熱量  
624kcal

蛋白質  
9.6g

塩分  
1.6g



【生姜ごはん】

(材料:4人分)

越後米1/25 400 g  
だし汁 400~440 g  
新生姜 12 g

- ① ・生姜は細い千切りにし、さっと水ですすぐ。  
・分量の越後米とだしを釜に入れ、生姜を加えて炊飯する。  
(できれば早炊きにするとよい。)

【鶏肉と夏野菜の揚げ出し】

(材料:4人分)

鶏モモ肉 160 g  
塩 0.8 g  
酒 4 g  
片栗粉 8 g  
ナス(2本) 320 g  
カボチャ 80 g  
オクラ(4本) 28 g  
揚げ油 適宜  
天つゆ  
一番だし 160 g  
醤油 32 g  
みりん 32 g  
大葉 2 g

- ① ・鶏肉は20gのそぎ切りにし、塩・酒で下味をつける。  
・ナスは縦半分にしてから皮目に斜めに切れ目を入れ、半分に切る。  
・カボチャは食べやすく切る。  
・オクラは色よくゆで、斜め半分に切る。  
・大葉は千切りにし水にさらす。
- ② 鍋にだしと調味料を合わせ一煮立ちさせる。
- ③ ・揚げ油を低温に温め、カボチャを揚げる。  
・揚げ油を高温にし、ナスを皮目から揚げる。  
・鶏肉に片栗粉をまぶしカラリと揚げる。
- ④ 熱いうちに天つゆにくぐらせ、器に盛り合わせる。  
天つゆをかけ、大葉を天盛にする。

【野菜の酢味噌がけ】

(材料:4人分)

キュウリ 40 g  
人参 40 g  
モヤシ 40 g  
ジャネフねぎみそ 2袋 (14g)  
穀物酢 8 g

- ① ・キュウリ・人参は太めの千切りにする。人参はかるくゆでる。  
・モヤシは芽と根をつみ、水からゆでる。
- ② ①を器に盛り、ねぎみそと酢をあわせた酢味噌をかける。

【スイカと葛餅のポンチ】

(材料:4人分)

A { 片栗粉 20 g  
砂糖 16 g  
水 120 g  
スイカ 200 g  
B { 水 80 g  
砂糖 16 g  
ホワイトキュラソー 少々

- ① Bの砂糖と水を煮立て、冷めたらキュラソーを加え冷蔵庫で冷やす。
- ② Aを鍋に合わせ、木べらでかき混ぜながら火にかける。  
トロミがついてきたらときどき火からはずしながら、なめらかに透明になるまでよく練り、水でぬらしたバットにあげ、冷たく冷やす。
- ③ ②を食べやすく切り、スイカと盛り合わせ①のシロップをはる。



揚げたてをさっと天つゆにつけて盛付けます



タンパク質10gの方は葛餅入りです。タンパク質13gの方は鶏肉が60gと多いので、スイカのみになります。葛餅はキラキラ透明感があってきれいですよ。



試食後には、腎臓のはたらきについて勉強し、食事と検査データの関連や検査データの数値の意味を学びました。

## 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)
<b>★生姜ごはん</b>						
越後米1/25	100	303	0.2	0.0	4	13
だし汁	110	2	0.3	0.1	63	13
生姜	3	1	0.0	0.0	8	1
小計		306	0.5	0.1	75	27
<b>★鶏肉と夏野菜の揚げ出し</b>						
鶏モモ肉	40	80	6.5	0.0	108	64
塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
酒	1	1	0.0	0.0	0	0
片栗粉	2	7	0.0	0.0	1	1
ナス	40	9	0.4	0.0	88	12
カボチャ	20	18	0.4	0.0	90	9
オクラ	7	2	0.1	0.0	18	4
油(吸油分)	10	92	0.0	0.0	0	0
だし	40	1	0.1	0.0	25	5
醤油	8	6	0.6	1.2	31	13
みりん	8	19	0.0	0.0	1	1
大葉	0.5	0	0.0	0.0	3	0
小計		235	8.1	1.4	365	109

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)
<b>★野菜の酢味噌がけ</b>						
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
モヤシ	10	1	0.2	0.0	7	3
シャネフねぎみそ	3.5	9	0.3	0.1	7	3.5
穀物酢	2	1	0.0	0.0	0	0
小計		16	0.7	0.1	61	13
<b>★スイカと葛餅のポンチ</b>						
片栗粉	5	17	0.0	0.0	2	2
砂糖	4	15	0.0	0.0	0	0
水	30	0	0.0	0.0	0	0
スイカ	50	19	0.3	0.0	60	4
水	20	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	4	15	0.0	0.0	0	0
ホワイトキュラソー	0.3	1	0.0	0.0	0	0
小計		67	0.3	0.0	62	6
合計		624	9.6	1.6	563	155

### ★栄養士からのコメント★

今回は低タンパク米「越後米1/25」を炊いてみました。低タンパク米を上手に炊くコツは、少量づつ(五合炊きの釜なら二合まで)を短時間で炊くことです。事前に浸水する必要はなく、分量の米と水をセットしたら、すぐに炊飯します。「早炊き機能」があれば早炊きにするのがおすすめです。今回は生姜とだし汁の風味を活かした夏向けのさっぱりしたごはんにしました。主菜の「揚げだし」は夏は冷やして、冬は温かく旬の素材を楽しめる料理です。油で揚げるのでエネルギーもアップしますから、低タンパク食には便利な一品です。天つゆの味付け・量は他の献立とのかね合いをみて、きちんと塩分計算をして食べましょう。