

☆^{アジ}鰯のさっぱりごはん☆
～加工品を上手に利用しよう～



<献立>

- ・鰯のさっぱりごはん
- ・かき揚げ
- ・酢ばす
- ・水羊羹と果物

<1人分>

熱量
607kcal

蛋白質
10.4g

塩分
1.6g

【鰯のさっぱりごはん】

(材料:1人分)

生活日記ごはん	180 g	①・キュウリは輪切り、ミョウガは千切りにする。 ・シソは太目の千切り、小ネギは小口切りにする。 ・小梅は種を除いて細かく刻む。 ②キュウリとミョウガに塩をまぶしもんでおく。 しばらくおいて、水気が出たらしぼる。 ③アジは焼いて、身をほぐしておく。(大きめに) ※アジは生で35gですが、焼くと30gになります。 ④生活日記ご飯をレンジで温め、皿に盛り、アジ・キュウリ・ミョウガを上のにのせる。 ⑤さらに、シソ・小梅・小ネギ・ゴマを上からちらして出来上がり。
アジ開き干し	35 g	
キュウリ	20 g	
ミョウガ	10 g	
塩	0.4 g	
シソ	1 枚	
小ネギ	少々	
小梅	3 g	
ゴマ	1 g	

【かき揚げ】

(材料:4人分)

玉ネギ	120 g	①玉ネギ、人参は千切り。サヤインゲンはずじを取り、半分の長さに切る。 ②片栗粉と天ぷら粉を水で溶き、①をまぶす。 ③160度の油で揚げる。 ④大根おろし、だし割りしょうゆ3mlを添えてできあがり。
サヤインゲン	40 g	
人参	20 g	
片栗粉	20 g	
天ぷら粉	20 g	
水	約50 g	
油	28 g	
大根おろし	80 g	
だし割りしょうゆ	12 g	

【酢ばす】

(材料:4人分)

レンコン	80 g	①れんこんは半月切りにして水にさらしておく。唐辛子は種を取り、輪切りにする。 ②れんこんは酢を少々入れたお湯でさっとゆでる。 ③調味液をつくる。 だし汁、酢、砂糖を鍋に入れ、火にかけて沸騰したら火を止める。赤唐辛子少々入れる。 ④②を③に漬け込んでできあがり。
だし汁	40 g	
酢	20 g	
砂糖	8 g	
赤唐辛子	少々	

【水羊羹】

(材料:10人分)

寒天	2 g	①分量の水に寒天をふやかして5分ほどおく。 ②①を火にかけ沸騰させて、寒天が完全に溶けたら砂糖を加えて3～4分煮詰める。 ③こしあんに②を少しずつ加えて混ぜる。再び火にかけて塩少々加える。 ④火を止めてボールにあげ、氷水で40℃くらいまで混ぜながら冷ます。 ⑤④で濡らした容器に流して冷やし固める。 ⑥④を10等分に切り分けて、梨を添えてできあがり。
水	300 g	
砂糖	80 g	
こしあん	150 g	
塩	少々	
梨	250 g	



一人分のかき揚げです。計量しています。



一人分のごはんの分量。アジ、きゅうり、薬味がのっています。



水羊羹は、40度くらいまで氷水で冷やしてから型に流します。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は暑い時期にぴったりの【鰯のさっぱりごはん】を作りました。ポイントはごはんには味付けせず、加工品を利用したことです。①アジの干物 ②カリカリ小梅。その他薬味としてシソ、小ネギ、ミョウガの塩もみを使っています。塩分が全体に広がるのではなく、口の中で塩分の強弱がつくので薄味に感じさせません。患者様にはとても好評で、早速家族に作ってあげたという方もいらっしゃいました。

2つ目のポイントとして、低たんぱく食事療法にとって、計量することは基本です。その計量は生の状態で行うことが原則です。特に魚や肉は水分の蒸発により生と加熱後の状態に差が生じます。今回はアジの開き干し：生（成分表）で35gでたんぱく質7.1gです。しかしこの35gのアジを焼くと30gになってしまいました。焼いた状態で35gのアジのたんぱく質は8.6gになってしまいました。正しくは生の状態で計量を行いましょう。



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)
★鰯のさっぱりごはん						
生活日記ごはん1/23	180	306	0.2	0.0	3	18
アジ開き干し(生)	35	59	7.1	0.6	109	77
キュウリ	20	3	0.2	0.0	40	7
ミョウガ	10	1	0.1	0.0	21	1
塩	0.4	0	0.0	0.4	0	0
シソ	0.5	0	0.0	0.0	3	0
小ネギ	3	1	0.1	0.0	10	1
小梅	4	1	0.0	0.4	18	1
ゴマ	1	6	0.2	0.0	4	6
小計		377	7.9	1.4	208	111
★かき揚げ						
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	45	10
サヤインゲン	10	2	0.2	0.0	26	4
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
片栗粉	5	20	0.0	0.0	2	2
天ぷら粉	5	21	0.5	0.0	9	6
水	10	0	0.0	0.0	0	0
油	7	63	0.0	0.0	0	0
大根おろし	20	4	0.1	0.0	46	3
だし割りしょうゆ	3	2	0.1	0.2	1	1
小計		125	1.2	0.2	143	27

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)
★酢ばす						
レンコン	20	13	0.4	0.0	88	14
だし汁	10	1	0.1	0.0	3	2
酢	5	1	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
赤唐辛子	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		23	0.5	0.0	91	16
★水羊羹						
水	30	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	8	31	0.0	0.0	0	0
寒天	0.2	0	0.0	0.0	0	0
塩	少々	0	0.0	0.0	0	0
こしあん	15	41	0.8	0.0	9	12
日本なし	25	10	0.0	0.0	35	2
小計		82	0.8	0.0	44	14
合計		607	10.4	1.6	486	168