

元気の出るカラフルメニュー  
～油を使って上手にエネルギーアップ～



<献立>

- ・夏野菜のペペロンチーノ
- ・菜果なます
- ・はちみつレモンゼリー

<1人分>

熱量  
607kcal

蛋白質  
10.2g

塩分  
1.5g

【夏野菜のペペロンチーノ】(材料:1人分)

低たんぱくパスタ (アプロテンパスタ)	90 g	① ニンニクをみじん切りにし、唐辛子は種を除いて三等分にちぎる。 ② サヤインゲン、ミニトマト、黄ピーマン、ナスを一口サイズに切る。 ③ ササミを熱湯でゆで、中心まで火が通ったら冷水にくぐらせる。 冷めたら繊維に沿って一口大に裂く。 インゲンを下ゆでする。 ④ スパゲティをたっぷりのお湯でゆでる。 ゆであがったらザルにとり、ゆで汁はお玉半分くらい残しておく。 ⑤ フライパンにオリーブオイルとニンニク、唐辛子を入れ中火にかける。 香りが立ってきたら野菜類を加え入れて炒める。 ⑥ ゆでたササミ、パスタとゆで汁を加えてほどきながら炒める。 水っぽさが無くなってきたらコンソメ、塩、コショウで調味する。
鶏ササミ	25 g	
サヤインゲン	10 g	
ミニトマト	30 g	
黄ピーマン	30 g	
ナス	30 g	
ニンニク	10 g	
唐辛子	0.2 g	
オリーブオイル	5 g	
減塩チキンコンソメ	5 g	
黒コショウ	0.01 g	
食塩	1 g	

【菜果なます】

(材料:1人分)

大根	50 g	① 大根はすりおろしたら軽くしぼって水気を切る。 パイン、キウイフルーツは一口サイズに切っておく。 ② 調味料を合わせて甘酢を作る。 ③ 大根とフルーツに甘酢を和え、冷蔵庫で冷やす。
缶詰ミカン	30 g	
缶詰パイン	20 g	
キウイフルーツ	20 g	
酢	7 g	
砂糖	5 g	

【はちみつレモンゼリー】

(材料:4人分)

ハチミツ	80 g	① レモンはいちよう切りにして砂糖をまぶし、冷やしておく。 ② 小鍋に分量の水を加えて火にかけ、沸騰したら火を弱めて 寒天を入れてかき混ぜる。 次にハチミツとレモン汁を加えて丁寧に混ぜ合わせる。 ③ 熱いうちにカップに流し入れ、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、 ①のレモンを添える。
レモン果汁	20 g	
レモン	20 g	
砂糖	20 g	
粉寒天	2 g	
水	320 g	

ペペロンチーノの一人分の材料です。

正確な計量が美味しさのポイントです。



調理実習は満員御礼！にぎやかにとても楽しく行われました。

試食後には『油脂』についての栄養指導が行われました。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

ピークは過ぎたものの、まだまだ暑い日が続いていますね。夏バテで食欲が…なんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、夏野菜をふんだんに使用したピリツと辛いペペロンチーノを作りました。色鮮やかな見た目とニンニクの香りが食欲をそそりますよ。低タンパクのパスタを使うときのポイントは、熱々のうちに食卓に出すことです。冷えてしまうとぼそぼそになってしまう低タンパクパスタですが、熱々なら普通のパスタにも負けない弾力を味わうことが出来ます。また、今回使用したアプロテンパスタは100gあたりに含まれるたんぱく質が0.2～0.6gと幅があります。たんぱく質の制限が厳しい方は最大値を取って計算してください。

ペペロンチーノは、オイル（油）を多く使うメニューです。低タンパク食では油によるエネルギーの補充も重要になってきますので、上手にお料理に組み込みましょう。

秋も目前、残りの暑さも元気に乗り切りましょう!!

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
★夏野菜のペペロンチーノ						
アプロテンパスタ	90	309	0.4	0.1	23	24
鶏ササミ	25	31	6.8	0	88	55
サヤインゲン	10	3	0.2	0	27	4
ミニトマト	30	9	0.3	0	87	9
黄ピーマン	30	8	0.2	0	60	6
ナス	30	7	0.3	0	66	9
ニンニク	10	13	0.6	0	53	15
唐辛子	0.2	1	0.1	0	7	1
オリーブオイル	5	46	0	0	0	0
減塩チキンコンソメ	5	20	0.6	0.4	-	-
黒コショウ	0.01	0	0	0	0	0
食塩	1	0	0	1	1	0
小計		447	9.5	1.5	412	123

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
★菜果なます						
大根	50	9	0.2	0	115	9
缶詰ミカン	30	19	0.2	0	23	2
缶詰パイナップル	20	17	0.1	0	24	1
キウイフルーツ	20	11	0.2	0	58	6
酢	7	2	0	0	0	0
砂糖	5	19	0	0	3	0
小計		77	0.7	0.0	223	18

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
★はちみつレモンゼリー						
ハチミツ	20	59	0	0	3	1
レモン果汁	5	1	0	0	5	0
レモン	5	3	0	0	7	1
砂糖	5	20	0	0	0	0
粉寒天	0.5	0	0	0	0	0
水	80	0	0	0	0	0
小計		83	0	0	15	2
合計		607	10.2	1.5	647	143