

秋に美味しい丼もの ～お魚のたんぱく質について～



<献立>

- ・サーモントルタル丼
- ・チンゲンサイのナムル
- ・ミニおはぎ

<1人分>

熱量
620kcal

蛋白質
10.1g

塩分
1.7g

【サーモントルタル丼】

(材料:1人分)

生活日記ご飯	180 g	① サーモンは1cm角切りにし、だしわり醤油と酒につけておく。
サーモン	30 g	② キュウリ、タマネギは5mm角切りにし、タマネギは水にさらす。
だしわり醤油	2 g	③ 大葉は縦半分に切り、横に千切りにする。
酒	3 g	④ マヨネーズ、味噌、白コショウをよく混ぜ合わせる。 タマネギ、キュウリの水気を拭き取り、混ぜる。
タマネギ	20 g	⑤ ご飯を温め、丼に盛る。上に大葉を散らす。
キュウリ	30 g	⑥ 大葉の上に混ぜ合わせた野菜を盛り、最後にサーモンを盛り付ける。
大葉	1 g	
マヨネーズ	13 g	
味噌	2 g	
白コショウ	少々	

【チンゲンサイのナムル】

(材料:1人分)

チンゲンサイ	50 g	① チンゲンサイは3cm長さ、ニンジンも3cm長さの千切りにし、ゆでる。 シメジもさっとゆでる。
シメジ	10 g	② ネギはみじん切りにし、ゴマ油・食塩と合わせる。
ニンジン	10 g	③ ゆでた野菜と②を混ぜ合わせる。
ネギ	3 g	
ゴマ油	0.5 g	
食塩	1 g	

【ミニおはぎ】

(材料:1人分)

生活日記ご飯	50 g	① 生活日記ご飯を温め、ご飯粒が残る程度につぶす。
こしあん	20 g	② つぶしたご飯を丸め、あんこでくるむ。



サーモン丼、1人分の材料



ナムルの仕上げです。
1人分ずつ分量を計ります。



みんなでおはぎを握っています。
おしゃべりもせず、真剣です!



出来上がったミニおはぎ達♪

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)
★サーモントルタル丼						
生活日記ご飯	180	306	0.2	0.0	3	18
サーモン	30	71	6.0	0.0	108	75
だしわり醤油	2	1	0.1	0.1	1	1
酒	3	3	0.0	0.0	0	0
タマネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
キュウリ	30	4	0.3	0.0	60	11
大葉	1	0	0.0	0.0	5	1
マヨネーズ	13	91	0.2	0.2	2	4
味噌	2	4	0.3	0.3	9	4
白こしょう	少々					
小計		487	7.3	0.6	218	121

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)
★チンゲンサイのナムル						
チンゲンサイ	50	5	0.3	0.1	130	14
シメジ	10	2	0.3	0.0	38	10
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	2
ネギ	3	1	0.0	0.0	5	1
ゴマ油	0.5	5	0.0	0.0	0	0
食塩	1	0	0.0	1.0	1	0
小計		17	0.7	1.1	201	27
★ミニおはぎ						
生活日記ご飯1/2	50	85	0.1	0.0	1	5
こしあん	20	31	2.0	0.0	13	17
小計		116	2.1	0.0	14	22
合計		620	10.1	1.7	433	170

★栄養士からのコメント★

今が旬のサーモン。脂がのっておいしいですね。お刺身にすると、ついつい食べ過ぎてしまうという方も多いと思います。そこで問題になるのが、お魚のたんぱく質です。お魚の種類によりたんぱく質量は異なりますが、いつも食べているお魚のたんぱく質量がどの位かご存知ですか？

今回使用したサーモンは30g、計ってみると少量ですが、たんぱく質は6gです。低たんぱく食という、魚や肉などを少量しか食べないという方もいらっしゃいますが、たんぱく質の制限があっても肉や魚などの動物性たんぱく質をしっかり摂ることが大切です。限られたたんぱく質の中で満足感が得られるよう、今回はキュウリや玉ネギをマヨネーズと和えて、タルタル丼にしてみました。野菜のシャキシャキとした歯ごたえも楽しい丼になっています。

また、低たんぱくご飯を使用し、おはぎ作りにも挑戦しました。冷めても固くならず簡単にできるので、ぜひ一度試してみてくださいね。