

★あっ！という間にチキンピラフ★
～でんぷん米を美味しく食べよう～



<献立>

- ・ トマトチキンピラフ
- ・ ミモザサラダ
- ・ フルーツカクテル

熱量
593Kcal

蛋白質
9.7g

塩分
1.7g

【トマトチキンピラフ】 (材料:2人分)

<p>でんぷん米 140 g 鶏モモ肉 60 g 玉ネギ 60 g ミックスベジタブル 60 g バター 20 g ケチャップ 30 g 減塩チキンコンソメ 10 g 食塩 1 g</p>	<p>① でんぷん米はあらかじめたっぷりの水に半日程度漬けた後、ザルにあげて水気を切っておく。</p> <p>② 玉ネギは粗みじん切りに、鶏肉は1cm角に切る。</p> <p>③ フライパンを熱し、バターを溶かしたら鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら玉ネギとミックスベジタブルを加え、軽く炒める。</p> <p>④ でんぷん米を加え、水気が飛んで半透明になるまで炒める。ケチャップ、コンソメ、塩で味付けをする。</p>
--	--

【ミモザサラダ】 (材料:2人分)

<p>リーフレタス 20 g ミニトマト 30 g ゆで卵 20 g マヨネーズ 8 g</p>	<p>① ゆで卵を作り、荒熱がとれたら白身と黄身に分ける。白身は細かなみじん切りにし、黄身はザル等で裏ごしする。</p> <p>② 器にリーフレタスを敷き、ミニトマト、白身、黄身の順に盛りつける。</p> <p>③ マヨネーズで味付けをする。</p>
--	---

【フルーツカクテル】 (材料:2人分)

<p>ラズベリー 60 g キウイフルーツ 60 g リンゴ 60 g グラニュー糖 10 g レモン果汁 10 g ラム酒 6 g ホイップクリーム 6 g</p>	<p>① グラニュー糖、レモン果汁、ラム酒をあわせてシロップを作る。</p> <p>② キウイフルーツ、リンゴは皮をむいて一口大に切る。</p> <p>③ リンゴとラズベリーに①のシロップをかけて軽く混ぜ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。カップに盛り付け、キウイフルーツを添える。</p> <p>④ ホイップクリームで飾り付ける。</p>
---	---



トマトチキンピラフ一人前の材料です。
でんぶん米は前日から水に漬けました。



いきなり炒めて、あっという間に
出来上がり! ひと粒ひと粒パラパラで
本格的な仕上がりに♪



サラダの野菜も、きっちり計ります。
皆さん計量はお手の物ですね。

★栄養士からのコメント★

今回の調理実習のテーマはズバリ『でんぶん米を美味しく食べる』です。でんぶん米は精白米からたんぱく質を
取り除いた低たんぱく米と異なり、複数の食品のでんぶんのみをギュッと固めた米粒様の食品です。
このでんぶん米、実は低タンパク米と比較してもエネルギーが高く、たんぱく質は低く抑えられます。もちろんカ
リウムやリンの含有量も極わずかになっています。お値段もパックの低タンパクご飯等と比べると比較的安価です
ので、低タンパク食事療法の心強い味方になってくれそうですね。でんぶん米にチャレンジしたけれども、でんぶ
んの匂いが気になって…う～ん…という方もいらっしゃるかと思えます。そんな方にはでんぶん米に味をつけて食
べることをおすすめします。今回はケチャップやコンソメ、バターで味付けしましたが、だし・オイスターソース・
しょうゆ・カレー粉などで味付けしても匂いが紛れグツと食べやすくなりますよ。また、是非とも試していただき
たい調理法が「米のままで炒める」ことです。半日程度水に漬けたでんぶん米、しっかり水を切ってそのままフラ
イパンで炒めると…あっという間にパラパラのごはんになります。このでんぶん米ならではのバラバラ感がピラ
フやチャーハン、パエリアなどにとっても合うんですよ。驚くほど簡単にできますので、是非ともチャレンジして
みてくださいね♪

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)
★トマトチキンピラフ						
でんぶん米	70	252	0.1	0.0	4	12
鶏モモ肉	30	60	4.9	0.0	81	48
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	45	10
ミックスベジタブル	30	24	1.0	0.0	50	22
バター	10	75	0.1	0.2	3	2
ケチャップ	15	18	0.3	0.5	71	5
減塩チキンコンソメ	5	20	0.6	0.4	-	-
食塩	0.5	0	0.0	0.5	1	0
小計		460	7.3	1.6	255	99

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)
★ミモザサラダ						
リーフレタス	10	2	0.1	0.0	49	4
ゆで卵	10	15	1.3	0.0	13	18
ミニトマト	15	4	0.2	0.0	44	4
マヨネーズ	4	28	0.1	0.1	1	1
小計		49	1.7	0.1	107	27
★フルーツカクテル						
ラズベリー	30	12	0.3	0.0	45	9
キウイフルーツ	30	16	0.3	0.0	87	10
リンゴ	30	16	0.1	0.0	33	3
グラニュー糖	5	19	0.0	0.0	0	0
レモン果汁	5	1	0.0	0.0	5	0
ラム酒	3	7	0.0	0.0	0	0
ホイップクリーム	3	13	0.0	0.0	2	0
小計		84	0.7	0.0	172	22
合計		593	9.7	1.7	534	148