

低タンパクお弁当を作ってみよう ～外出先でも食事コントロールをするために～



<献立>

- ・照り焼きハンバーグ
- ・歯ごたえ野菜炒め
- ・つぼみ菜のからし和え
- ・イチゴ

<1人分>

熱量
605kcal

蛋白質
10.1g

塩分
1.7g

【照り焼きハンバーグ】

(材料:1人分)

豚ひき肉	35 g	<ol style="list-style-type: none"> ① タマネギを粗みじん切りにし、炒め油でしっかりと炒める。 ② ゆめ1/25を温かいうちに粒がなくなるまでつぶす。 ③ ひき肉に食塩、コショウ、ナツメグを加えて粘りがでるまでこね、さらに①、②を加えてタネにまとまりがでるまでこねる。二等分して手にまとめ油をのばし小判型に成形する。 ④ フライパンに焼き油を熱し、両面に火が通るまでしっかりと焼く。 ⑤ 小鍋にAを入れ弱火で温め、沸騰前に水溶き片栗粉を加え、トロミをつける。 ⑥ ⑤のタレをハンバーグに絡める。
ゆめ1/25(飯)	30 g	
タマネギ	20 g	
調合油(炒め用)	1 g	
食塩	0.5 g	
コショウ	少々	
ナツメグ	少々	
調合油(まとめ用)	1 g	
調合油(焼き用)	4 g	
〈タレ〉		
げんた醤油	12 g	
砂糖	6 g	
酒	5 g	
みりん	6 g	
片栗粉	1.5 g	
水	3 g	

【歯ごたえ野菜炒め】

(材料:2人分)

キクラゲ(乾)	4 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 水戻ししたキクラゲ、キャベツは一口大に切る。タケノコも一口大の薄切りにする。 ② ニンジンも千切りにし、サヤインゲンと一緒にサッとゆでる。冷水にさらし、サヤインゲンも斜め千切りにする。 ③ フライパンにゴマ油と生姜を熱し、野菜を強火で炒める。 ④ 食塩で調味する。
キャベツ	40 g	
ニンジン	20 g	
サヤインゲン	12 g	
タケノコ(水煮)	40 g	
ゴマ油	4 g	
生姜	2 g	
食塩	0.4 g	

【つぼみ菜のからし和え】

(材料:2人分)

つぼみ菜	40 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 切干し大根は水戻しし、しっかりと水気を切っておく。 ② つぼみ菜はゆでて冷水にさらし、一口大に切る。 ③ ①と②をボールに入れ、和風だしの素、げんた醤油、溶き辛子で調味する。
切干し大根(乾)	4 g	
和風だしの素	0.2 g	
げんた醤油	4 g	
溶き辛子	2 g	



照り焼きハンバーグ1人分の材料です。
各自で計量していただきました。

材料をしっかりこねます。
皆さんお上手です！
男性の方も楽しそうに
していました。

美味しそうな焼き色がつきました。
ハンバーグの形にもそれぞれ
個性がありますね。



からし和えを計量します。
青菜の『適量』の感覚を
学びます。

野菜炒めの完成です。
シャキッと色鮮やかですね。

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)
★照り焼きハンバーグ						
豚ひき肉	35	77	6.5	0.0	109	60
ゆめ1/25(飯)	30	48	0.0	0.0	1	6
タマネギ	20	11	0.3	0.0	45	10
調合油(炒め用)	1	9	0.0	0.0	0	0
食塩	1	0	0.0	0.5	1	0
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
ナツメグ	少々	0	0.0	0.0	0	0
調合油(まともめ用)	1	9	0.0	0.0	0	0
調合油(焼き用)	4	37	0.0	0.0	0	0
げんた醤油	12	12	0.4	0.8	3	5
砂糖	6	23	0.0	0.0	0	0
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
みりん	6	14	0.0	0.0	0	0
片栗粉	1.5	5	0.0	0.0	1	1
水	3					
小計		250	7.2	1.3	160	82
★ごはん						
ゆめ1/25(飯)	180	290	0.2	0.0	7	34
炒りゴマ	0.5	3	0.1	0.0	2	3
小計		293	0.3	0.0	9	37

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)
★歯ごたえ野菜炒め						
キクラゲ(乾)	2	3	0.2	0.0	20	5
キャベツ	20	5	0.3	0.0	40	5
ニンジン	10	4	0.1	0.0	24	3
サヤインゲン	6	2	0.1	0.0	16	3
タケノコ(水煮)	20	5	0.5	0.0	15	8
ゴマ油	2	18	0.0	0.0	0	0
ショウガ	1	0	0.0	0.0	1	0
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
小計		37	1.2	0.2	116	24
★つぼみ菜のからし和え						
つぼみ菜	20	7	0.9	0.0	78	17
切干し大根(乾)	2	6	0.1	0.0	64	4
顆粒風味調味料	0.2	0	0.0	0.0	0	0
げんた醤油	2	2	0.1	0.1	1	1
溶き辛子	1	3	0.1	0.1	2	1
小計		18	1.2	0.2	145	23
★イチゴ						
イチゴ	20	7	0.2	0.0	34	6
小計		7	0.2	0.0	34	6
合計		605	10.1	1.7	464	172

★栄養士からのコメント★

今回の調理実習のテーマは『お弁当』！低たんぱく食事療法中でも、お弁当を作ることはもちろん可能です。
また、手作りのお弁当を持参する事によって外出先での食事の乱れを予防し、コントロールを良好に保つことが出来ます。
お弁当の主菜となるハンバーグにはパン粉は使わず、低たんぱくのごはんで粘りとボリュームを出しました。今回は照り焼きあんできれいに仕上げましたが、ソースやケチャップで洋風に、甘酢あんできれいに中華風に・・・とアレンジの方法は沢山あります。様々な味付けで楽しんでみてください。副菜には切り干し大根やタケノコといった噛みごたえのある食材を使用し、満足感が得られるように工夫しました。また、生姜や辛子を加えることで味にアクセントをつけました。薬味や香辛料を使用することで、減塩だけではなく、料理が冷めても風味豊かに食べられます。
是非、試してみてくださいね。