

手軽でおいしい！マーボー春雨  
～基本の「き」でんぷん活用術～

<献立>

- ・マーボー春雨
- ・新玉ネギとアスパラのサラダ
- ・メロンとくず餅
- ・生活日記ご飯1/25

<1人分>

熱量  
619kcal

蛋白質  
10.0g

塩分  
1.7g



【マーボー春雨】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>豚挽き肉</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>ネギ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>サヤインゲン</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>緑豆春雨(乾)</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>少 1</td></tr> <tr><td>豆板醤</td><td>小 1/5</td></tr> <tr><td colspan="2">&lt;合わせ調味料&gt;</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>小 1/2</td></tr> <tr><td>湯</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>A げんた醤油</td><td>小 2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小 1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>小 1/3</td></tr> <tr><td>水溶き片栗粉</td><td>小 1</td></tr> <tr><td>ゴマ油</td><td>少 々</td></tr> </table>	豚挽き肉	30 g	ネギ	10 g	生姜	2 g	サヤインゲン	20 g	緑豆春雨(乾)	20 g	サラダ油	少 1	豆板醤	小 1/5	<合わせ調味料>		鶏ガラスープの素	小 1/2	湯	100 g	A げんた醤油	小 2	酒	小 1	砂糖	小 1/3	水溶き片栗粉	小 1	ゴマ油	少 々	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ・ネギ・生姜はみじん切りに切る。 ・サヤインゲンは色よく下ゆでをし、3cm長さに切る。 ・緑豆春雨は熱湯に4～5分つけて戻し、洗って水気を切り食べやすく切る。</li> <li>② ボールに鶏ガラスープの素を分量の湯で溶きAを混ぜ、合わせ調味料をつくる。</li> <li>③ フライパンに炒め油を入れ、ネギ・生姜を弱火で炒める。 香りがしてきたら挽肉を加えほぐし炒め、豆板醤を加える。 インゲンと②の合わせ調味料を加え、煮立ったら春雨を加え2～3分煮込む。</li> <li>④ 仕上げに水溶き片栗粉でトロミをつけ、ゴマ油で風味をつけ火を止める。</li> </ol>
豚挽き肉	30 g																														
ネギ	10 g																														
生姜	2 g																														
サヤインゲン	20 g																														
緑豆春雨(乾)	20 g																														
サラダ油	少 1																														
豆板醤	小 1/5																														
<合わせ調味料>																															
鶏ガラスープの素	小 1/2																														
湯	100 g																														
A げんた醤油	小 2																														
酒	小 1																														
砂糖	小 1/3																														
水溶き片栗粉	小 1																														
ゴマ油	少 々																														

【新玉ネギとアスパラのサラダ】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>新玉ネギ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>アスパラガス</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>A カツオ節</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>だし割りポン酢</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>ゴマ油</td><td>少 々</td></tr> </table>	新玉ネギ	20 g	アスパラガス	30 g	トマト	50 g	A カツオ節	1.5 g	だし割りポン酢	5 g	ゴマ油	少 々	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ・新玉ネギは縦半分切り、輪切りの方向に薄切りにし冷水にさらす。 ・アスパラガスは根元の部分は皮をむき、色よくゆで3cm長さに切る。 ・トマトも食べやすく切る。</li> <li>② 野菜を彩りよく器に盛り、Aを合わせて天盛りにする。</li> </ol>
新玉ネギ	20 g												
アスパラガス	30 g												
トマト	50 g												
A カツオ節	1.5 g												
だし割りポン酢	5 g												
ゴマ油	少 々												

【メロンとくず餅】

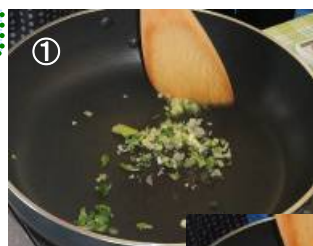
(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>メロン</td><td>50 g</td></tr> <tr><td colspan="2">&lt;くず餅&gt;</td></tr> <tr><td>A 片栗粉</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>レモン汁</td><td>1 g</td></tr> </table>	メロン	50 g	<くず餅>		A 片栗粉	5 g	砂糖	4 g	水	30 g	レモン汁	1 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① くず餅を作る。(6人分位が作りやすい量) Aを小鍋に合わせ混ぜる。木ベラでかき混ぜながら加熱し、トロミがついてきたら火からはずし均等になるまでよく混ぜる。再び火にかけ透明感がでるまでよく練り、火を止めレモン汁を加え混ぜる。</li> <li>② 水で濡らしたバットに流し、氷水に沈めて冷やす。</li> <li>③ 食べやすくカットして、メロンと盛り合わせる。</li> </ol>
メロン	50 g												
<くず餅>													
A 片栗粉	5 g												
砂糖	4 g												
水	30 g												
レモン汁	1 g												

## マーボー豆腐の作り方



マーボー春雨1人分の材料です。



## サラダの作り方



サラダ1人分の材料です。



彩りよく盛りつけます。  
ポン酢とゴマ油を混ぜたカツオ節が味のアクセントです。

## くず餅の作り方



透明感がでるまで練りあげます。



氷水で冷やし、食べやすく切って盛り付けます。

## 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)
<b>★マーボー春雨</b>						
豚挽肉	30	66	5.6	0.0	93	51
ネギ	10	3	0.1	0.0	18	3
生姜	2	1	0.0	0.0	0	0
サヤインゲン	20	5	0.4	0.0	52	8
緑豆春雨(乾)	20	69	0.0	0.0	6	3
サラダ油	4	37	0.0	0.0	0	0
豆板醤	1	1	0.0	0.2	2	0
鶏ガラスープの素	1	2	0.2	0.6	-	-
げんた醤油	10	10	0.3	0.7	3	4
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
片栗粉	2	7	0.0	0.0	0	0
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
小計		219	6.6	1.5	174	69
生活日記ごはん1/25	180	306	0.2	0.0	3	18
小計		306	0.2	0.0	3	18

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)
<b>★新玉ネギとアスパラのサラダ</b>						
新玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
アスパラガス	30	7	0.8	0.0	81	18
トマト	50	10	0.4	0.0	105	13
カツオ節	2	5	1.2	0.0	14	12
だし割りポン酢	5	3	0.1	0.2	1	2
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
小計		41	2.7	0.2	231	52
<b>★メロンとくず餅</b>						
メロン	50	21	0.5	0.0	175	7
片栗粉	5	17	0.0	0.0	2	2
砂糖	4	15	0.0	0.0	0	0
レモン汁	1	0	0.0	0.0	1	0
小計		53	0.5	0.0	178	9
合計		619	10.0	1.7	586	148

## ★栄養士からのコメント★

低タンパク食事療法成功の鍵は、「でんぷん食品をいかに活用できるか」にかかっていると過言ではありません。極端な言い方をすれば、「でんぷんをおかずいでんぷんの主食を食べる」ということです。今回のマーボー春雨は挽肉30g・春雨20gを基本としましたが、タンパク制限のよりきびしい方は、挽肉20g・春雨30gに変更が可能です。もちろん、春雨だけを際限なく増やすことは不可能ですから、いかに低タンパクの主食をしっかり食べるかがその前提条件です。少なくとも目標エネルギーの半分は主食でとりましょう。タンパク制限がきびしくなるほど、主食の占める割合を増やすことが大切です。また「でんぷん製品」の特徴は、食後の血糖変動が穏やかだということです。糖尿病の方はもちろんですが、エネルギーアップにゼリーやサイダーなどの単純糖質ばかりでなく、くず餅などの「でんぷん」をとることをお勧めします。