

低タンパクの天ぷらをつくろう

～基本の「ほ」油を使ってエネルギーアップ～



<献立>

- ・初夏の天ぷら
- ・五目金平
- ・キュウリの梅和え
- ・黒糖寒天

<1人分>

熱量
616kcal

蛋白質
9.9g

塩分
1.4g

【初夏の天ぷら】

(材料:2人分)

ナス	40 g	<ol style="list-style-type: none"> ① ナス、オクラはヘタをとって下処理する。エビも下処理する。鶏肉はそぎ切りする。タマネギは薄くスライスして、三つ葉は5cm程度に切る。 ② 分量の天ぷら粉と片栗粉を水でさっくりと溶く。 ③ 160～170℃に油を熱し、オクラ→ナス→鶏肉→エビの順で揚げる。この時、一度に入れると油の温度が下がるので、3～4つつつ揚げる。 ④ 最後に残った衣にタマネギとミツバを入れて、かき揚げにする。このとき、10cm角程度に切ったクッキングシートに均等に分けて、そのシートごと油に入れるとかき揚げがバラバラになりにくい。しばらくするとシートがはがれてくるので、シートは取り出す。 ⑤ 油をよく切ったら、天紙を敷いた皿にきれいに盛り付ける。
オクラ	40 g	
エビ	20 g	
鶏ムネ肉	40 g	
糸ミツバ	10 g	
タマネギ	20 g	
調合油(揚げ用)	20 g	
天ぷら粉	20 g	
片栗粉	20 g	
水	40 g	
減塩しょうゆ	10 g	

【五目金平】

(材料:2人分)

ゴボウ	20 g	<ol style="list-style-type: none"> ① ゴボウ、ニンジン、絹サヤは千切りにして一度下ゆでする。レンコンはいちょう切りにして、糸コンニャクは短めに切る。 ② 醤油、砂糖、顆粒だし、水をボールに合わせておく。 ③ フライパンに油をしいて、絹サヤ以外の材料をさっと炒めたら、②の合わせ調味料を入れて、水分が全てなくなるまでよく炒り煮にする。 ④ 煮汁が全部無くなったら唐辛子粉を適量加えて、絹サヤをさっと混ぜ、器に盛りつける。
ニンジン	20 g	
レンコン(水煮)	20 g	
糸コンニャク	40 g	
絹サヤ	10 g	
醤油	6 g	
砂糖	4 g	
顆粒だし	1 g	
水	60 g	
唐辛子粉	0.2 g	
調合油(炒め用)	2 g	

【キュウリの梅和え】

キュウリ	100 g	<ol style="list-style-type: none"> ① キュウリは小口切りにする。大葉は千切りにする。 ② 練り梅とみりんを合わせて、キュウリと大葉をよく和えてしんなりしてきたら盛り付ける。
大葉	2 g	
練り梅	4 g	
みりん	4 g	

【黒糖寒天】

黒砂糖	24 g	① 鍋に水と粉寒天を入れて、しっかり沸騰するまで煮溶かす。 ② 沸騰したら黒砂糖を入れて、溶けたら火からおろして型に流す。 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。 ③ 冷えて固まったら、さいの目に切って器に盛りつける。上からクリームをかける。
粉寒天	2 g	
水	160 g	
コーヒー用クリーム	10 g	



今回は夏野菜を含めた五種類の天ぷらを揚げていきます。

五目金平はしゃきしゃきした歯ごたえがあって、なかなか食べ応えがあると好評でした。



天ぷらの衣は、天ぷら粉と片栗粉を半量ずつ使いたんぱく質を抑えました。



エビもきれいに揚がりました。



残った衣はかき揚げにしてきれいに使い切りましょう。

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★初夏の天ぷら						
ナス	20	4	0.2	0.0	44	6
オクラ	20	3	0.2	0.0	26	6
エビ	10	8	1.8	0.0	23	21
鶏ムネ肉	20	22	4.5	0.0	70	40
糸ミツバ	5	1	0.0	0.0	25	2
タマネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
調合油(揚げ用)	10	92	0.0	0.0	0	0
天ぷら粉	10	35	0.8	0.0	15	10
片栗粉	10	33	0.0	0.0	3	4
水	20	0	0.0	0.0	0	0
減塩しょうゆ	5	3	0.2	0.4	1	2
小計		205	7.8	0.4	222	94
★キュウリの梅和え						
キュウリ	50	7	0.6	0.0	100	18
大葉	2	0	0.0	0.0	5	1
練り梅	2	0	0.0	0.4	3	0
みりん	2	5	0.0	0.0	0	0
小計		12	0.6	0.4	108	19
★ごはん						
生活日記ごはん(1/25)	180	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)
★五目金平						
ゴボウ	10	7	0.2	0.0	32	6
ニンジン	10	4	0.1	0.0	28	3
レンコン(水煮)	10	7	0.1	0.0	24	8
糸コンニャク	20	1	0.0	0.0	2	2
絹サヤ	5	1	0.1	0.0	13	2
醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
顆粒だし	0.5	1	0.1	0.2	1	1
水	30	0	0.0	0.0	0	0
唐辛子粉	0.1	0	0.0	0.0	3	0
調合油(炒め用)	1	9	0.0	0.0	0	0
小計		40	0.8	0.6	115	27
★黒糖寒天						
黒砂糖	12	42	0.2	0.0	132	4
寒天粉	1	0	0.0	0.0	0	0
水	80	0	0.0	0.0	0	0
コーヒー用クリーム	5.0	11	0.3	0.0	3	8
小計		53	0.5	0.0	135	12
合計		616	9.9	1.4	583	170

★栄養士からのコメント★

今回の調理実習は『油を使ってエネルギーアップ』をテーマとしました。

天ぷらの材料はこれから旬を迎える夏野菜を使用しました。旬の野菜は甘みやうまみが強いため、醤油がなくてもおいしく食べられると好評でした。また、かき揚げを揚げる時はクッキングペーパーを使ってそのまま揚げることで、形もよく同じ大きさのかき揚げができると、なかなか揚げ物をしないという男性の患者様にも好評で「なかなかいいアイデアだ」と喜んでいただきました。

これから暑くなるとさっぱりしたものが食べたくてなりますが、そういった食事はエネルギー不足になりやすく夏バテの原因になります。油もからだにとって必要なものです。油を調理に上手く活用して、エネルギーをしっかり補い、夏バテせずに夏をのりきりましょう。