

# パックご飯で簡単五目ごはん ～主食のレパートリーを増やそう パート②～



## <献立>

- ・秋の五目ごはん
- ・サツマイモのサラダ
- ・梨

## <1人分>

熱量  
**589kcal**

蛋白質  
**9.5g**

塩分  
**1.5g**

### 【秋の五目ごはん】

(材料:2人分)

<table border="0"> <tr><td>そらまろご飯</td><td>360 g</td></tr> <tr><td>生鮭</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>食塩(鮭の1%)</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>舞茸</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>栗 甘露煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>絹サヤ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>飾り人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>顆粒風調味料</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>160 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>減塩げんた醤油</td><td>20 g</td></tr> </table>	そらまろご飯	360 g	生鮭	60 g	食塩(鮭の1%)	0.6 g	サラダ油	6 g	料理酒	10 g	人参	40 g	舞茸	40 g	栗 甘露煮	20 g	絹サヤ	10 g	飾り人参	10 g	顆粒風調味料	1 g	水	160 g	みりん	6 g	砂糖	6 g	料理酒	6 g	減塩げんた醤油	20 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 人参は千切り、舞茸は小房に分ける。絹サヤは下茹でし千切りにする。栗は半分に切る。飾り人参は型を抜いて、下茹でする。</li> <li>② 鍋に人参と舞茸を入れ、だし(水と顆粒風味調味料)で少し煮たら、Aの調味料を入れ1人分の煮汁が30～40ml程度になるまで煮詰める。</li> <li>③ 生鮭に重量の1%の塩を振り、下味をつける。フライパンに油をひき鮭を入れ、料理酒を入れて蒸し焼きにする。焼いた鮭は軽くほぐす。</li> <li>④ 低タンパクご飯を温め、②を汁ごと混ぜる。</li> <li>⑤ 混ぜ合わせたご飯をお皿に盛り付け、上にほぐした鮭、栗、飾り人参、絹サヤを彩りよくのせてできあがり。</li> </ol>
そらまろご飯	360 g																																
生鮭	60 g																																
食塩(鮭の1%)	0.6 g																																
サラダ油	6 g																																
料理酒	10 g																																
人参	40 g																																
舞茸	40 g																																
栗 甘露煮	20 g																																
絹サヤ	10 g																																
飾り人参	10 g																																
顆粒風調味料	1 g																																
水	160 g																																
みりん	6 g																																
砂糖	6 g																																
料理酒	6 g																																
減塩げんた醤油	20 g																																

### 【サツマイモのサラダ】

(材料:2人分)

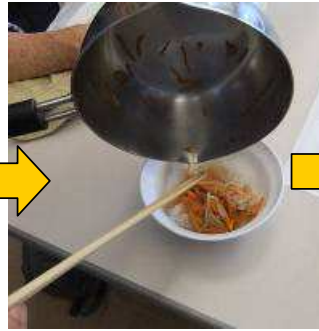
<table border="0"> <tr><td>サツマイモ</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>キュウリ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>コショウ</td><td>0.2 g</td></tr> </table>	サツマイモ	80 g	キュウリ	20 g	コーン	20 g	マヨネーズ	16 g	コショウ	0.2 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① サツマイモを1cm角に切り、茹でる。キュウリもサツマイモと同じ大きさの角切りにする。</li> <li>② 茹でたサツマイモが冷めたら、キュウリ、コーンと一緒にマヨネーズで和える。最後にコショウを一振りしてもう一度混ぜる。</li> </ol>
サツマイモ	80 g										
キュウリ	20 g										
コーン	20 g										
マヨネーズ	16 g										
コショウ	0.2 g										

### 【梨】

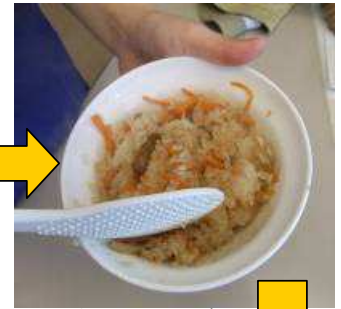
(材料:2人分)

<table border="0"> <tr><td>梨</td><td>100 g</td></tr> </table>	梨	100 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 食べやすい大きさにカットする。</li> </ol>
梨	100 g		

《五目ご飯 1人分の材料》



具材を煮る



ご飯に混ぜる

《サラダ一人分の材料》



サラダは野菜とマヨネーズを和えるだけ！



盛り付け、完成



鮭を焼く

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)
★秋の五目ご飯						
そらまご飯	180	306	0.2	0.0	3	18
鮭	30	40	6.7	0.1	105	72
食塩	0.3	0	0.0	0.3	0	0
サラダ油	3	28	0.0	0.0	0	0
料理酒	5	5	0.0	0.0	0	0
人参	20	7	0.1	0.0	54	5
舞茸	20	3	0.7	0.0	66	26
栗 甘露煮	10	24	0.2	0.0	8	3
絹サヤ	5	1	0.1	0.0	13	2
飾り人参	10	2	0.0	0.0	14	1
顆粒風味調味料	0.5	1	0.1	0.2	1	1
水	80	0	0.0	0.0	0	0
みりん	3	7	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
料理酒	3	3	0.0	0.0	0	0
減塩げんた醤油	10	10	0.3	0.7	3	4
小計		449	8.4	1.3	267	132

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)
★サツマイモのサラダ						
サツマイモ	40	53	0.5	0.0	188	18
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
コーン	10	8	0.2	0.1	13	4
マヨネーズ	8	56	0.1	0.1	1	3
白コショウ	0.1	0	0.0	0.0	0	0
小計		118	0.9	0.2	222	29
★梨						
梨	50	22	0.2	0.0	70	6
小計		22	0.2	0.0	70	6
合計		589	9.5	1.5	559	167

★栄養士からのコメント★

今回の調理実習は低タンパクのパックご飯で簡単にできる五目ご飯を行いました。実りの秋、新米もとれてご家庭でも味付けご飯の回数が増える季節です。つい「今日だけは…」と家族と一緒にご飯を食べ、たんぱく質や食塩がオーバーしていませんか？今回は低タンパクでも簡単においしくできる方法を紹介しました。まずたんぱく質の調整ですが、たんぱく源の鮭は別にフライパンで蒸し焼きにして、仕上げにごはんの上に乗せたので量の調整は簡単にできます。鶏肉や魚介などに変えていただいてもいいですね。また、野菜の具材は炊き込むのではなく別に味付けをして、煮汁ごと温めたご飯に混ぜ込みましたので、ごはんを低たんぱくに変えるだけでご家族と一緒に楽しむことができます。

しかし、混ぜご飯にすると主食で1g以上の食塩を取ってしまいます。ですから、副菜のサラダにはほとんど塩分を使わないものを組み合わせました。組み合わせを工夫して塩分にメリハリをつけることも減塩のコツです。

低タンパクのパックご飯は、工夫次第で五目ご飯や味付きご飯にアレンジすることが可能です。タンパク制限があるからといって、味付きご飯をあきらめる必要はありません。上手に工夫して、実りの秋を楽しみましょう！