

秋の味覚を楽しもう
～低たんぱくの舞茸ごはん～



<献立>

- ・舞茸ごはん
- ・豚しゃぶサラダ
- ・揚げナス

<1人分>

熱量
625kcal

蛋白質
10.0g

塩分
1.4g

【舞茸ごはん】

(材料:1人分)

生活日記1/25ごはん 180 g	A {	① 舞茸は細かく裂き、Aの調味料で煮る。
舞茸 30 g		② 低たんぱくごはんをレンジで2分程温め、①を煮汁ごと混ぜる。
げんた醤油 小さじ 1		
ほんだし 小さじ 1/5		
みりん 小さじ 1		
水 大さじ 2		

【豚しゃぶサラダ】

(材料:1人分)

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用) 30 g	① キャベツは一口大に切る。 玉ネギは縦半分にしてから横に5ミリ幅に切る。 パプリカは種を除き、3ミリ幅に切る。 大葉はせん切りにして水にさらし、水気を切る。
キャベツ 30 g	
玉ネギ 20 g	
赤パプリカ 10 g	
大葉 1 枚	
ゴマドレッシング 大さじ 1	② 鍋に湯を沸かし、①の野菜(大葉以外)を軽くゆでザルにあげる。
	③ 湯に酒(分量外)を少々加え、豚肉を色が変わる程度にゆで冷水にとる。
	④ 器に野菜を彩りよく盛り、上に豚しゃぶをのせ、大葉を天盛りする。 食べる直前にゴマドレッシングをかける。

【揚げナス】

(材料:1人分)

ナス 50 g	① ナスは縦半分に切ってから、皮目に斜めに包丁目を入れ、1切れ25gに切る。
揚げ油(吸油率15%) 8 g	
おろし生姜 0.5 g	
小ネギ 0.5 g	
だし割醤油 3 g	
	② 高温の揚げ油で皮目から彩りよく揚げる。
	③ 器に盛り、おろし生姜と小ネギをちらし、だし割醤油をかける。

【柿】

柿 50 g	① 柿は皮をむき食べやすく切って器に盛る。ヨーグルトを添える。
ヨーグルト 10 g	

豚しゃぶサラダの作り方



豚しゃぶサラダ1人分の材料です。



各自しっかり材料を計量して用意します。



まず野菜をゆで、その後の湯に酒を加えて肉をゆでました。



食品成分表を使いましょう

- 低タンパク食事療法は、患者さん自身が自分で管理することが重要です。
- そのためには、食品の重量を実際に計ってみることも、また栄養成分値を自分で調べてみる事をお勧めします。
- 一口に「豚ロース肉」といっても、「脂身つき」「赤身」「脂身なし」など数種類あり、成分値が違います。
- ご自分で計って調べることで、きっと新たな疑問や発見があるはずです。
- その繰り返しが、食事療法の成功につながるでしょう。

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)
★舞茸ごはん						
生活日記ごはん1/25	180	306	0.2	0.0	3	18
舞茸	30	5	1.1	0.0	99	39
げんた醤油	6	6	0.2	0.4	2	2
ほんだし	0.6	1	0.2	0.3	1	1
みりん	3	7	0.0	0.0	0	0
小計		325	2	1	105	60
★揚げナス						
ナス	50	11	1	0	110	15
調合油	8	74	0	0	0	0
生姜	0.5	Tr	Tr	0	1	Tr
小ネギ	0.5	0	0	0	2	0
だし割醤油	3	2	0	0	1	2
小計		87	0.7	0.2	114	17

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)
★豚しゃぶサラダ						
豚ロース肉	30	79	5.8	0.0	93	54
キャベツ	30	7	0.4	0.0	60	8
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	21	2
大葉	0.5	0	0.0	0.0	3	0
ゴマドレッシング	15	80	0.5	0.5	20	28
小計		176	7.0	0.5	227	99
★柿						
柿	50	30	0.2	0.0	85	7
ヨーグルト	10	7	0.4	0.0	15	10
小計		37	0.6	0.0	100	17
合計		625	10.0	1.4	546	193

★栄養士からのコメント★

いよいよ実りの秋です。新米にきのこや秋茄子・柿など美味しいものがたくさんです。普段から低タンパク食事療法をしている方でも、味付けご飯だから今日だけはふつうのご飯で…、野菜だから少し多くても…とつい油断していませんか？今回は、低タンパクのパックご飯を使って簡単に美味しい舞茸ご飯を作りました。小鍋で具材を煮て、温めたご飯に混ぜるだけです。「もちもちしてもち米を入れたみたい」、「舞茸のだしが効いて全然薄味に感じない」など、とても好評でした。具材を変えて、いろいろな変わりご飯が楽しめます。日頃のレパートリーに是非加えてください。低たんぱく食事療法は飽きないようにすることが大事ですね。

また実習では、食材の量を各自計量し、栄養成分値も調べています。「家では揚げナス、この倍は食べている」「しゃぶしゃぶを鍋で煮ながら食べたら、倍は食べちゃうね」など、日頃の反省の声がかれました。肉や魚は毎回計っているけれど野菜は目分量、という方は結構いらっしゃいます。キノコ類は結構たんぱく質の多い食品ですし、野菜や果物も量が増えれば、たんぱく質もカリウムも高くなりますね。『百聞は一見にしかず』。一度、しっかり計って成分を調べてみてください。きっと大きな一歩を前進しますよ。