

春のお祝い膳

～低たんぱくの太巻き・いなり寿司～



<献立>

- ・太巻き・いなり寿司
- ・沢煮椀
- ・菜の花の辛子マヨ和え
- ・果物

<1人分>

熱量
593Kcal

蛋白質
10.4g

食塩
1.7g

【太巻き・いなり寿司】

(材料:1人分)

生活日記1/25ごはん	180 g	A	《酢飯》	Aを合わせ、あつあつのLPDご飯に混ぜる。
穀物酢	大1		《いなり寿司》	① 油揚げは菜箸やすりこ木を前後に転がすようにし、開きやすいようにする。
砂糖	小2	B	② ①を横半分に切り、丁寧に開いて袋状にする。	
油揚げ	16 g		③ 熱湯に②を入れ、3分茹でてざるに広げ水けを切り、そっと絞る。	
砂糖	小1 強		④ Bを煮立て③を入れて、落とし蓋をして煮含めて冷ます。	
だし割りしょうゆ	小1 弱		⑤ ④を軽く絞り、丸めておいた酢飯を入れ、油揚げの口をたたんでできあがり。	
だし汁	30 ml	C	《太巻き》	① かんぴょうは水の中でもみ洗いしたら、ひたひたの水と一緒に鍋に入れ火にかけ5分位下茹でし、水けを切る。干し椎茸は水で戻して軸を取り、薄く切る。
卵	20 g		② 鍋にかんぴょうと干し椎茸、Cを入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。	
砂糖	小2/3		③ ポウルに卵と砂糖を混ぜ、厚焼き卵を焼く。	
サラダ油	小1/4	D	④ キュウリは縦に切っておく。	
茹でかんぴょう	8g (乾約1g)		⑤ 巻きすに焼き海苔を敷き、酢飯を薄く広げ、中心に①②③を重ねてのせて、きれいに巻く。	
干し椎茸(戻し)	7g (乾約1g)		⑥ ④を食べやすい大きさに切る。	
砂糖	小1			
げんたしょうゆ	小2/3			
みりん	小1/6			
だし汁	50 ml			
キュウリ	15 g			
焼き海苔	1/2 枚			

【沢煮椀】

(材料:1人分)

豚バラ肉	5 g	① 豚バラ肉とニンジンそれぞれ4cm位の長さの千切りに、ウドは4cm長さの千切りにしたら酢水につけておく。ゴボウはさがきにして水にさらす。サヤエンドウは下茹でし、せん切りにする。
ニンジン	10 g	② 鍋にサラダ油を熱し、ゴボウ、ニンジン、ウド、豚バラ肉の順に入れて炒める。全体に油がまわったら、だし汁を注いで煮る。
ウド	10 々	③ 野菜がしんなりしてきたら、具と煮汁とに分け、煮汁60mlに対して濃口醤油4g(小2/3)で調味する。
ゴボウ	5 g	④ 椀に具を盛り付けて汁を注ぎ、最後にサヤエンドウを盛り付けてできあがり。
サヤエンドウ	2 g	
サラダ油	小1/4	
だし汁	80 g	
濃口醤油	小2/3	

【菜の花の辛子マヨ和え】

(材料:1人分)

菜の花 マヨネーズ 練り辛子	30 g 小1強 0.5 g	① 菜の花は茹で、3cm長さに切る。 ② マヨネーズ、練り辛子を混ぜて、①と和える。
----------------------	----------------------	---



①太巻き・いなり寿司の一人分の材料です。



②寿司酢はご飯を切るようにして混ぜます。



③巻きすに焼き海苔を敷き、酢飯を薄くひろげます。



④寿司飯の上に具を載せ、きれいに巻いて出来上がり！

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	加ウム (mg)	リン (mg)
★太巻き、いなり寿司						
生活日記1/25ごはん	180	306	0.2	0.0	0	18
「穀物酢	15	4	0.0	0.0	0	0
「砂糖	6	23	0.0	0.0	0	37
油揚げ	16	62	3.0	0.0	9	0
「砂糖	4	15	0.0	0.0	0	3
だし割りしょうゆ	5	3	0.2	0.4	2	4
「だし汁	30	1	0.1	0.0	19	36
「卵	20	30	2.5	0.1	26	0
「砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	1
茹でかんぴょう	8	2	0.0	0.0	8	3
干し椎茸	1	2	0.2	0.0	21	0
「砂糖	3	12	0.0	0.0	0	2
げんたしょうゆ	4	4	0.1	0.3	1	0
「みりん	1	2	0.0	0.0	0	7
「だし汁	50	1	0.2	0.1	32	5
キュウリ	15	2	0.2	0.0	30	7
焼き海苔	1	2	0.4	0.0	24	0
小計		488	7.1	0.9	172	123

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	加ウム (mg)	リン (mg)
★沢煮椀						
豚バラ肉	5	19	0.7	0.0	13	7
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	3
ウド	10	2	0.1	0.0	22	3
ゴボウ	5	3	0.1	0.0	16	3
サヤエンドウ	2	1	0.1	0.0	4	1
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	0
だし汁	80	2	0.2	0.1	50	10
濃口醤油	4	3	0.3	0.6	16	6
小計		43	1.6	0.7	148	33
★菜の花の辛子マヨ和え						
菜の花	30	11	1.2	0.0	123	23
マヨネーズ	5	35	0.1	0.1	1	2
練り辛子	1	2	0.0	0.0	1	1
小計		48	1.3	0.1	125	26
★果物						
イチゴ	40	14	0.4	0.0	68	12
小計		14	0.4	0.0	68	12
合計		593	10.4	1.7	513	194

★栄養士からのコメント★

今回は低たんぱくのパックご飯で太巻き・いなり寿司を作りました。つい、市販のお寿司を購入して召し上がる方もいらっしゃると思いますが、寿司飯自体にも食塩が入っており、具材も豊富で味付けが濃いため、食塩、たんぱく質共にオーバーしがちです。そこで今回は、寿司飯には食塩を加えず、いなり寿司の油揚げ、のり巻の具材(かんぴょう、干し椎茸)を減塩調味料とだし汁で煮て、薄味に仕上げています。これで、吸い物と副菜を食べても食塩1.7gに抑えたメニューとなりました。これなら、ご飯を低たんぱくのご飯に変えるだけでご家族と一緒に楽しむことができますね♪