

作ってみよう！雑炊とパンケーキ  
～でんぷん製品を使いこなそう～



<献立>

- ・でんぷん米で洋風雑炊
- ・でんぷんパンケーキ
- ・コールスローサラダ
- ・ヨーグルト

<1人分>

熱量  
605Kcal

蛋白質  
8.5g

塩分  
1.8g

【でんぷん雑炊】

(材料:1人分)

|  |   |
|--|---|
| A { <ul style="list-style-type: none"> <li>でんぷん米0.1 40 g</li> <li>キャベツ 30 g</li> <li>玉ねぎ 20 g</li> <li>人参 20 g</li> <li>ニンニク 1 g</li> <li>オリーブ油 2 g</li> <li>コンソメ 1/2 コ</li> <li>水 300 g</li> <li>コショウ 少々</li> </ul> | ① ニンニクはみじん切り、他は1センチの色紙切りにする。<br>② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ香りが出るまで炒め、玉ネギ、人参を加えてよく炒める。<br>③ でんぷん米とキャベツを加え軽く炒めたら、分量の水とコンソメを加え、沸騰後10分程煮て、コショウで味を調える。<br>* 硬めがお好みの場合は水の量を控えてください。 |
|--|---|

【でんぷんパンケーキ】

(材料:1人分)

|   |  |
|---|--|
| { <ul style="list-style-type: none"> <li>でんぷんホットケーキミックス 50 g</li> <li>牛乳 大さじ 1</li> <li>水 20 g</li> <li>溶かしバター 3 g</li> </ul> | ① でんぷんホットケーキミックス粉をボールに量る。<br>② 牛乳と水を加えホイッパーで混ぜ、溶かしバターを加える。<br>(溶かしバター:バターを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジにかける)<br>③ フライパンを温め、薄く油をしき、生地を流して弱火で両面を焼く。<br>(生地の表面がプツプツ気泡が出てきたら裏返す) |
|---|--|

【コールスローサラダ】

(材料:1人分)

|   |   |
|---|---|
| { <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナ油漬けライト 15 g</li> <li>キャベツ 30 g</li> <li>キュウリ 10 g</li> <li>スイートコーン 10 g</li> <li>オリーブ油 5 g</li> <li>穀物酢 5 g</li> <li>黒コショウ 適宜</li> </ul> | ① キャベツ・キュウリはせん切りにし、いったん水に放す。<br>② ①の水気をよく切りボールに入れ、他の材料と調味料で和える。 |
|---|---|

【ヨーグルト】

|  |  |
|--|--|
| { <ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト 100 g</li> <li>ハチミツ 10 g</li> </ul> | ① 分量のヨーグルトにハチミツを加える。<br>* パンケーキにつけて食べてもおいしいです。 |
|--|--|

## でんぷん雑炊の作り方



洋風雑炊1人分の材料です。



水の量を加減しながら、お好みの硬さに仕上げましょう。

## でんぷんパンケーキの作り方



溶かしバターを加えることでおいしさアップ。表面に気泡が出てきたら裏返しましょう。

## でんぷん米の特徴

でんぷん米は「お米」ではありません。とうもろこしや小麦などのでんぷんを米粒状に成形したものです。ですから、炊き上がりは少し透明感があって、モチモチした食感があります。炊きたてをいただきます。

- ①たんぱく質・カリウム・リンをほとんど含まない。
- ②消化吸収がゆるやかなので腹持ちがよい(満腹感がある)。
- ③消化吸収がゆるやかなので血糖が上がりにくい。
- ④他の特殊食品に比べて値段が安い。
- ⑤調理が簡単。しかし、コツがある。
- ⑥でんぷん特有の香りがある。冷めるとポロポロになる。

## 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>★洋風雑炊</b>      |       |          |        |       |          |        |
| でんぷん米0.1          | 40    | 144      | 0.0    | 0.0   | 2        | 7      |
| キャベツ              | 30    | 7        | 0.4    | 0.0   | 60       | 8      |
| 玉ネギ               | 20    | 7        | 0.2    | 0.0   | 30       | 7      |
| 人参                | 20    | 7        | 0.1    | 0.0   | 54       | 5      |
| ニンニク              | 1     | 1        | 0.1    | 0.0   | 5        | 2      |
| オリーブ油             | 2     | 18       | 0.0    | 0.0   | 0        | 0      |
| 固形コンソメ            | 1.2   | 3        | 0.2    | 1.2   | 2        | 1      |
| コショウ              | 0.1   | -        | -      | 0.0   | -        | -      |
| 小計                |       | 187      | 1.0    | 1.2   | 153      | 30     |
| <b>★でんぷんパンケーキ</b> |       |          |        |       |          |        |
| でんぷんホットケーキミックス    | 50    | 191      | 0.0    | 0.3   | 2        | 14     |
| 牛乳                | 15    | 10       | 0.5    | 0.0   | 23       | 14     |
| 無塩バター             | 3     | 22       | 0.0    | 0.0   | 1        | 1      |
| 小計                |       | 223      | 0.5    | 0.3   | 26       | 29     |

| 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>★コールスローサラダ</b> |       |          |        |       |          |        |
| ツナ油漬、ライト          | 15    | 40       | 2.7    | 0.1   | 35       | 24     |
| キャベツ              | 30    | 7        | 0.4    | 0.0   | 60       | 8      |
| キュウリ              | 10    | 1        | 0.1    | 0.0   | 20       | 4      |
| スイートコーン           | 10    | 8        | 0.2    | 0.1   | 13       | 4      |
| オリーブ油             | 5     | 46       | 0.0    | 0.0   | 0        | 0      |
| 穀物酢               | 5     | 1        | 0.0    | 0.0   | -        | -      |
| 黒コショウ             | 0.2   | 1        | -      | 0.0   | 3        | -      |
| 小計                |       | 104      | 3.4    | 0.2   | 131      | 40     |
| <b>★ヨーグルト</b>     |       |          |        |       |          |        |
| プレーンヨーグルト         | 100   | 62       | 3.6    | 0.1   | 170      | 100    |
| ハチミツ              | 10    | 29       | 0.0    | 0.0   | 1        | -      |
| 小計                |       | 91       | 3.6    | 0.1   | 171      | 100    |
| 合計                |       | 605      | 8.5    | 1.8   | 481      | 199    |

## ★栄養士からのコメント★

今回はでんぷん製品を使用した主食を2品紹介しました。洋風雑炊は、お好みに合わせて米の量・水分の増減が可能です。エネルギーを抑えたい方は水分多めにして満腹感を得る事ができますし、エネルギーを取りたい方は水分を減らし、バターを加えて濃厚に仕上げてもよいですね。さらに、具材に肉や魚貝類、卵を加えたり、だしを和風・中華風と変えてもお楽しみいただけます。一人分でも調理が可能ですので、どうぞいろいろアレンジしてご利用ください。ただし、時間が経つと食感が変化しますので、でんぷん米の料理は出来たてを食べてください。

また、パンケーキは冷凍ができますので、小さく焼いておいて補食に利用することもお勧めです。でんぷん製品を使いこなして低たんぱく食事療法の幅を広げましょう。