

でんぷん米を使いになそう ～簡単！でんぷんチャーハン～



<献立>

- ・でんぷんチャーハン
- ・アスパラのサラダ
- ・メロン

<1人分>

熱量
559Kcal

蛋白質
9.1g

塩分
1.8g

【でんぷんチャーハン】

(材料:1人分)

でんぷん米	90 g	① でんぷん米は調理の2時間以上前から水に浸しておく。
卵	50 g	② ・ニンジン、長ネギ、ニンニクは粗めのみじん切りにする。 ・キクラゲは水で戻して千切りにする。
ニンジン	10 g	③ フライパンにサラダ油をしき、ニンニク、ニンジン、キクラゲの順で炒める。 水気を切ったでんぷん米を加える。
キクラゲ(乾)	1 g	* この時少し水を加えるとふっくらと仕上がる。
長ネギ	20 g	④ 水気がなくなるまで炒めたら、長ネギを加える。 フライパンの真ん中をあけて、ほぐした卵を入れ、少し固まったところで全体を混ぜる。
ニンニク	2 g	⑤ 鶏がらスープの素、だし割り醤油で調味し、全体をまんべんなく炒める。 最後にゴマ油で風味付けする。
サラダ油	6 g	
A [鶏がらスープの素	2 g	
だし割り醤油	5 g	
ゴマ油	2 g	

【アスパラのサラダ】

(材料:1人分)

アスパラ	40 g	① ・アスパラは笠の部分を取り、下茹でし、5cm程度にカットする。 ・玉ネギは皮をむき、薄切りにして、水にさらす。
玉ネギ	10 g	② 分量のケチャップとマヨネーズを合わせて、ソースを作る。
ミニトマト	15 々	③ アスパラ、玉ネギを器に盛り付け、②のソースをかける。 最後にミニトマトを飾る。
ケチャップ	3 g	
マヨネーズ	3 g	



①チャーハン1人分の材料です。



②ニンニク、ニンジン、キクラゲを油で炒めま



③でんぷん米と水を加えて炒めます。



④水分が飛んで、パラパラになるまで炒めます。



⑤真ん中をあけて、卵を流しいれ、少し固まってきたら、長ネギとAの調味料を加える。



⑥最後にゴマ油で風味付けをしたら出来上がり！

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★でんぷんチャーハン						
でんぷん米	90	324	0.1	0.0	2	15
卵	50	76	6.2	0.2	65	90
ニンジン	10	4	0.1	0.0	30	2
キクラゲ(乾燥)	1	2	0.0	0.0	6	2
長ネギ	20	6	0.1	0.0	5	5
サラダ油	6	55	0.0	0.0	0	0
ニンニク	2	3	0.1	0.0	2	3
「鶏がらだしの素」	2	4	0.3	1.0	-	-
「だし割り醤油」	5	4	0.2	0.4	2	2
ゴマ油	2	18	0.0	0.0	0	0
小計		496	7.1	1.6	112	119

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)
★アスパラのサラダ						
アスパラ	40	9	1.0	0.0	108	24
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
ミニトマト	15	4	0.2	0.0	44	4
ケチャップ	3		0.1	0.1	14	1
マヨネーズ	3	21	0.0	0.1	1	1
小計		38	1.4	0.2	182	33
★メロン						
メロン	50	21	0.6	0.0	170	11
合計		555	9.1	1.8	464	163

★栄養士からのコメント★

「でんぷん米は食べにくい」「扱いにくい」などなど、でんぷん米を苦手と感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、おいしいでんぷん米の食べ方、「でんぷんチャーハン」をご紹介します。でんぷん米は炒めることでパラパラの状態になるため、チャーハンには最適です。どなたでも上手にパリリとしたチャーハンができますよ。

でんぷん米のメリットは①エネルギーが高い、②たんぱく質が極めて少ない、③血糖値を上げにくい、などが挙げられます。確かに低たんぱくごはんは扱いやすいのですが、たんぱく制限が厳しい方ほど、でんぷん製品を取り入れることをお勧めします。低たんぱく食事療法ではエネルギーをしっかり確保することが重要です。主食で1食のうちの60%程度のエネルギーを摂ることができれば、適切なエネルギー摂取ができると思います。でんぷん米を上手に使いこなし、適切な食事療法を目指しましょう。