

手軽で簡単！五目ご飯を作ろう！

～パックご飯をおいしくアレンジ～



<献立>

- ・五目ご飯
- ・天ぷら
- ・胡瓜とミカンのみぞれ酢
- ・ブドウゼリー

<1人分>

熱量
637kcal

蛋白質
10.1g

食塩
1.7g

【五目ご飯】

(材料:1人分)

低たんぱくご飯1/25	180 g	① 油揚げは油抜きし、せん切りにする。ゴボウはさがきにし、酢水にさっとつけ、水けを切る。ニンジンとシメジはせん切りにし、シメジは小房に分ける。 ② ①を油で炒め、Aの調味料で煮る。 ③ 温めた低たんぱくご飯に②を汁ごと加えて混ぜ、盛り付ける。 ★でんぷん米で作る場合★ ① でんぷん米80gは炊く3～4時間前にだし汁160gに漬けておく。 ② ①にもち粉10g、上記②を入れて軽くかき混ぜて、炊飯器のスイッチを入れる。 ③ 炊き上がったらずぐに蓋を開けて混ぜ、再び蓋を閉めて10分ほど蒸らす。
油揚げ	5 g	
ゴボウ	15 g	
ニンジン	10 g	
シメジ	20 g	
サラダ油	1 g	
濃口醤油	6 g	
塩	0.3 g	
みりん	4 g	
酒	4 g	
だし汁	30 g	

【天ぷら】

(材料:1人分)

エビ	30 g	① ナスはヘタを取って下処理をし、カボチャは薄切りにする。エビは殻と背わたを取り、腹側に切り目を入れ筋切りをし、水気をふいて下粉を軽くまぶしておく。 ② 天ぷら粉と片栗粉を分量の水ですっきりと溶く。 ③ 160～170℃に油を熱し、カボチャ→ナス→エビの順に衣をつけ、揚げる。 ④ 油をよく切ったら、天ぷら敷紙を敷いた皿に盛り付ける。
ナス	20 g	
カボチャ	15 g	
天ぷら粉	10 g	
片栗粉	10 g	
水	30 g	
サラダ油(吸油量)	10 g	
だし割しょうゆ	5 g	

【胡瓜とミカンのみぞれ酢】

(材料:1人分)

胡瓜	10 g	① 胡瓜は輪切りにし、Aを揉み込む。大根はおろして水けを切る。 ② ①とミカン缶を混ぜ合わせ、器に盛りつける。
大根	5 g	
ミカン缶	15 g	
穀物酢	10 g	
砂糖	20 g	

【ブドウゼリー】

(材料:4人分)

A	100%ブドウジュース	200 g	① Aを乾いた器に入れて混ぜ合わせる。 ② 鍋に分量の水を入れ、泡立て器でかき混ぜながら①を少しずつ加えながら加熱し、沸騰させる。 ③ 火を止め2~3分程静かにかき混ぜ、80℃以下に冷ましてからジュースを加える。好みの容器に流し入れ、冷やし固める。
	砂糖	4 g	
	クリアガー	4 g	
	水	8 g	

五目ご飯の作り方



①五目ご飯1人分の材料です。



②具材を煮る。



③汁ごとご飯に混ぜる。

天ぷら1人分の材料



栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★五目ご飯						
低たんぱくご飯1/25	180	306	0.2	0.0	0	5
油揚げ	5	19	0.9	0.0	3	12
ゴボウ	15	10	0.3	0.0	48	9
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	2
シメジ	20	4	0.5	0.0	76	20
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	0
濃口醤油	6	4	0.5	0.9	23	10
塩	0.3	0	0.0	0.3	0	0
みりん	4	10	0.0	0.0	0	0
酒	4	4	0.0	0.0	0	0
だし汁	30	1	0.1	0.0	19	4
小計		371	2.6	1.2	196	62
★天ぷら						
エビ	30	25	5.5	0.1	69	63
ナス	20	4	0.2	0.0	44	6
カボチャ	15	14	0.3	0.0	68	7
天ぷら粉	10	35	0.8	0.0	15	10
片栗粉	10	33	0.0	0.0	3	4
水	30	0	0.0	0.0	0	0
サラダ油(吸油量)	10	92	0.0	0.0	0	0
だし割しょうゆ	5	3	0.2	0.4	2	2
小計		206	7.0	0.5	201	92

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★胡瓜とミカンのみぞれ酢						
胡瓜	10	1	0.1	0.0	20	4
大根	5	5	0.1	0.0	69	5
ミカン缶	15	13	0.1	0.0	15	2
穀物酢	10	1	0.0	0.0	0	0
砂糖	20	12	0.0	0.0	0	0
小計		32	0.3	0.0	104	11
★ブドウゼリー						
100%ブドウジュース	50	24	0.2	0.0	12	4
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
クリアガー	1	0	0.0	0.0	0	0
水	2	0	0.0	0.0	0	0
小計		28	0.2	0.0	12	4
合計		637	10.1	1.7	513	169

★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簡単に五目ご飯を作りました。小鍋で具材を煮て、煮汁ごと温めた低たんぱくのご飯に混ぜるだけです。このように主食のレパートリーを増やすことで、楽しく食事療法を継続することができますよ。このレシピは前述のようにでんぷん米にも応用できますので、具材を変えてお試しください。

また天ぷらもひと工夫して作りました。衣のたんぱく質を減らすために、粉の半量は片栗粉にしています。エネルギーが不足しがちな方にはオススメの食べ方です。具材を変えてお楽しみください。