

♪ お魚をおいしく食べよう♪
～低たんぱくでも満足！ねぎとろ丼～



<献立>

- ・ねぎとろ丼
- ・菜の花の和え物
- ・苺プリン

<1人分>

熱量
592Kcal

蛋白質
10.6g

食塩
1.5g

【ねぎとろ丼】

(材料:1人分)

そらまごはん 180 g A { 穀物酢 10 g 砂糖 3 g ミナミマグロ・トロ 30 g ナメコ 30 g B { 濃口醤油 4 g みりん 3 g 酒 2 g 砂糖 1 g キュウリ 10 g 大葉 1 g 小ネギ 3 g ワサビ 1 g だし割醤油 5 g	① 酢飯を作る。 そらまごはんを電子レンジであたためる。 調味料Aを合わせ、あたためたご飯に回しかけ、しゃもじで切る様に混ぜる。 ② マグロは包丁で細かく叩く。 ③ ナメコは軽く流水で洗い、調味料Bで汁気がなくなるまで煮る。 ④ キュウリは斜め薄切りにし、小ネギは小口切りにする。 ⑤ 酢飯にキュウリ、大葉を敷き、マグロ、④のなめこを盛り付け、最後に小ネギをかける。 ⑥ お好みでワサビを付け、だし割醤油をかけて出来上がり。
--	---

【菜の花の和え物】

(材料:1人分)

菜の花 30 g キャベツ 20 g ニンジン 5 g シラタキ 10 g A { すりゴマ 0.5 g 砂糖 2 g マヨネーズ 5 g だし割醤油 3 g	① 調味料Aを合わせる。 ② 菜の花は3cm長さ、キャベツはざく切り、ニンジンは2cm長さの千切りにし、たっぷりのお湯で茹で、冷水にとり水気を絞る。 ③ シラタキはさっと茹で、ざるに上げて水気をきり、ざく切りにする。 ④ 茹でた野菜とシラタキを調味料Aで和え、盛り付ける。
--	---

【苺プリン】

(材料:1人分)

牛乳 30 g 水 30 g 砂糖 5 g クリアガー 1.5 g A { 苺 20 g 砂糖 5 g レモン果汁 1 g 苺(飾り用) 10 g	① 分量の砂糖とクリアガーを乾いた鍋でよく混ぜる。 ② ①に牛乳と水を加え中火にかけ、沸騰直前で火からおろす。 容器に流し入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やす。 ③ 苺ジャムを作る。Aの材料を耐熱皿に入れ、電子レンジで2～3分加熱し、粗熱をとる。 ④ ②の上に苺ジャムをかけ、最後に飾り用の苺をのせる。
--	--



ねぎとろ丼1人分の材料です。



菜の花の和え物1人分の野菜です。



一人分ずつ計量します。

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)
★ねぎとろ丼						
そらまるごはん	180	306	0.2	0.0	3	12
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
ミナミマグロ・トロ	30	106	6.1	0.0	84	63
ナメコ	30	5	0.5	0.0	69	20
濃口醤油	4	3	0.3	0.6	16	6
みりん	3	7	0.0	0.0	0	0
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
大葉	1	0	0.0	0.0	5	1
小ネギ	3	1	0.1	0.0	10	1
ワサビ	1	3	0.0	0.1	3	1
だし割醤油	5	4	0.2	0.4	2	2
小計		457	7.5	1.1	212	110

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)
★菜の花の和え物						
菜の花	30	11	1.2	0.0	123	23
キャベツ	20	5	0.3	0.0	40	5
ニンジン	5	2	0.0	0.0	14	1
シラタキ	10	1	0.0	0.0	1	1
すりゴマ	0.5	3	0.1	0.0	2	4
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
マヨネーズ	5	35	0.1	0.1	1	2
だし割醤油	3	2	0.1	0.3	1	1
小計		67	1.8	0.4	182	37
★苺プリン						
牛乳	30	20	1.0	0.0	45	28
水	30	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
クリアガー	1.5	0	0.0	0.0	0	0
苺	20	7	0.2	0.0	0	6
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
レモン果汁	1	0	0.0	0.0	1	0
苺	10	3	0.1	0.0	17	3
小計		68	1.3	0.0	63	37
合計		592	10.6	1.5	457	184

★栄養士からのコメント★

「魚だとエネルギーが上がらない・・・ボリュームがでない・・・」という声が患者様からよく聞かれます。そこで、3月はお魚メニュー「ねぎとろ丼」です。低たんぱく食事療法の場合、マグロは30g程度に抑えたいので、ボリュームアップのために醤油で煮たなめこと一緒に盛り付けました。患者様からは「ナメコの食感がよく、マグロと合っている。」との声がありました。今回はナメコを使用しましたが、オクラやトロロなどアレンジしても美味しくいただけます。計量さえしっかり行なえば、調理が苦手な方でも簡単に出来ますよ！

魚は種類・部位・季節によって大きくエネルギーが異なります。同じ量を食べた場合、脂の多い魚や部位はエネルギーが多くなり、脂肪の少ない魚はエネルギーが少なくなります。魚にはDHAやEPAが多く含まれているため、上手に献立に取り入れたいですね♪

和え物には今が旬の菜の花を使用しました。菜の花は野菜の中でもたんぱく質・カリウムが多く含まれているため、キャベツやニンジンなど、他の野菜と組み合わせての調理がおすすめです。