

でんぷん製品を活用した、たんぱく質3gの献立  
～でんぷんカレーピラフ・パスタサラダ～



<献立>

- ・でんぷんカレーピラフ
- ・パスタサラダ

<1人分>

熱量  
537kcal

蛋白質  
3.1g

食塩  
1.1g

【でんぷんカレーピラフ】

(材料:1人分)

でんぷん米	70 g	① でんぷん米は計量し、たっぷりの水に浸しておく。(2時間以上) ② ・ベーコンは1cm角に切る。 ・玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする。 ・パセリは荒めのみじん切りにする。 ③ フライパンにサラダ油とニンニクを入れ、中火で香りが出るまで炒める。 その後玉ネギも加え炒める。 ④ 玉ネギが透明になったら、水気を切ったでんぷん米と水100cc程度を加える。 ⑤ 水気がなくなったら、コンソメ、カレー粉をふり入れまんべんなく炒める。 ⑥ 皿に盛りつけ、刻んだパセリをかける。
ベーコン	10 g	
タマネギ	20 g	
ニンニク	2 g	
サラダ油	6 g	
コンソメ	1.5 g	
カレー粉	1.5 g	
パセリ	1 g	
水	100 cc	

【パスタサラダ】

(材料:1人分)

アプロテンパスタ	20 g	① アプロテンパスタは手で半分に折り、たっぷりのお湯で10～12分茹でる。 ② ・キュウリ、ニンジン4～5cm長さの千切りにする。 ・レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。 ③ 調味料を合わせる。 ④ パスタが茹で上がったら水を切り、②の野菜と一緒に調味料と合える。 ⑤ 器に盛り付け、コーンをちらし、ミニトマトをのせる。
キュウリ	30 g	
ニンジン	20 g	
レタス	10 g	
コーン	10 g	
ミニトマト	10 g	
マヨネーズ(全卵)	10 g	
砂糖	1 g	
穀物酢	5 g	



①でんぷんカレーピラフ1人分の材料です。



②ニンニク、ベーコン、玉ネギを炒めます。



③でんぷん米と水を加えます。



④水気がとんでパラパラになるまで



⑤コンソメ・カレー粉をふりいれます。



⑥パセリをかけて出来上がり！

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★でんぷんカレーピラフ						
でんぷん米	70	252	0.1	0.0	4	12
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
ニンニク	2	3	0.1	0.0	11	3
サラダ油	6	55	0.0	0.0	0	0
ベーコン	10	41	1.3	0.2	21	23
コンソメ	2	4	0.1	0.6	3	1
カレー粉	2	6	0.2	0.0	26	6
パセリ	1	0	0.0	0.0	10	1
水	100	0	0.0	0.0	0	0
小計		368	2.0	0.8	105	53

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)
★パスタサラダ						
アプロテンパスタ	20	71	0.1	0.0	3	4
キュウリ	30	4	0.3	0.0	60	11
ニンジン	20	7	0.1	0.0	54	5
レタス	10	1	0.1	0.0	20	2
コーン	10	8	0.2	0.1	13	4
ミニトマト	10	3	0.1	0.0	29	3
マヨネーズ	10	70	0.2	0.2	2	3
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0	0
小計		169	1.1	0.3	181	32
合計		537	3.1	1.1	286	85

### ★栄養士からのコメント★

効果的な低たんぱく食は厳しい制限食です。指示されたたんぱく質量を毎食均等にとらなければ・・・と精神的にまいってしまう患者様も見受けられます。食事にはメリハリも大切です。夕食に肉や魚をしっかり食べたい時には、朝昼の食事はたんぱく質抜きでエネルギーのみをしっかり取る、というやり方もおすすめですよ！1日全体としてたんぱく質指示量を守っていれば問題はありません。

例えば、たんぱく質指示量が1日30gの方の場合、3食均等にすると1食当たり10gになります。しかし、昼に今回のようなたんぱく質3gの献立にすると、夕食は17g分、肉なら70～80gもとれることになります。これならご家族と同じ量が食べられますよね！ですから、「でんぷんをおかずにでんぷんの主食を食べる」という方法を覚えておくと便利です。

今回はでんぷん米のピラフと低たんぱくパスタサラダの献立です。ピラフだけでエネルギーをとろうとすると、でんぷん米の量が多すぎて飽きてしまうことがあります。そこで、ピラフの量は控えめにし、エネルギーのとれるスパゲティをおかずに組み合わせました。パスタは短く折って、サラダや炒め物に使ったりとおかずに利用することができ便利です。もちろんでんぷん米も、同様に副食にどんどん利用しましょう。

でんぷん製品を上手に利用し、エネルギーがしっかり摂れる食べ方を身につけることで食事のバリエーションが広がります。1日の中でたんぱく質の量を調整するよう、献立も1日の中で考えてみてはいかがでしょうか。