

主食の工夫で夏の暑さを乗り切ろう！
～酢飯で食欲増進メニュー～



<献立>

- ・バラちらし寿司
- ・天ぷら
- ・梨

<1人分>

熱量
586kcal

蛋白質
11.0g

塩分
1.7g

【バラちらし寿司】

(材料:1人分)

低たんぱくご飯 1/25	180 g	<ol style="list-style-type: none"> ① キュウリは分量の塩で板ずりをする。 ② ・トマト、キュウリは1cm角程の大きさに切る。 ・卵は砂糖を加え薄く焼き、錦糸卵にする。 ・大葉はせん切りにする。 ③ マグロは1cm角に切り、合わせ調味料Bに漬けておく。 ④ 具の準備ができたなら、Aの調味料を合わせ溶かしておく。 ⑤ 温めた低たんぱくご飯に④を加え、切るように混ぜ合わせ器に盛る。 ⑥ 上から錦糸卵、トマト、キュウリ、マグロ、大葉、炒りゴマ、海苔を彩りよく飾る。 <p>《でんぶん米で作る場合》</p> <ol style="list-style-type: none"> ① でんぶん米80gと片栗粉8gを混ぜ合わせておく。 ② 水160gと酒5g、昆布を1cm角に切り①に加え、軽くかき混ぜたら炊飯器のスイッチをいれる。 ③ 炊き上がったら全体をほぐすように混ぜ合わせ、10分程度蒸らす。 以下、上記⑤、⑥と同じ
A 酢	12 g	
砂糖	5 g	
塩	0.7 g	
マグロ(めばち)	25 g	
B 濃口しょうゆ	3 g	
ゴマ油	1 g	
ニンニク(おろし)	0.5 g	
卵	20 g	
砂糖	2 g	
サラダ油	1 g	
トマト	30 g	
キュウリ	15 g	
塩	0.2 g	
大葉	1 g	
焼き海苔	0.5 g	
白炒りゴマ	0.5 g	

【天ぷら3種】

(材料:1人分)

カボチャ	15 g	<ol style="list-style-type: none"> ① ・カボチャはくし型に切り、玉ネギと人参は千切りにする。 ・しし唐辛子は竹串で穴をあけておく。 ② 天ぷら粉と片栗粉を分量の水で溶く。 ③ カボチャとしし唐辛子をそれぞれ揚げる。 余った衣で玉ネギ、人参、枝豆をかき揚げにする。 ④ 器に盛り、だし割りしょうゆを添える。
しし唐辛子	5 g	
玉ネギ	10 g	
人参	5 g	
枝豆	5 g	
天ぷら粉	5 g	
片栗粉	5 g	
水	15 g	
サラダ油(吸油量)	8 g	
だし割りしょうゆ	3 g	



バラちらし1人前の材料



天ぷら1人前の材料



計量は食事療法の基本です。
皆さん1人ずつ計量して
もらいます。

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)
★バラちらし寿司						
低たんぱくご飯 1/25	180	306	0.2	0.0	4	15
酢	12	3	0.0	0.0	0	0
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
塩	0.7	0	0.0	0.7	1	0
マグロ(めばち)	25	27	5.7	0.0	105	83
濃口しょうゆ	3	2	0.2	0.4	12	5
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
ニンニク(おろし)	0.5	1	0.0	0.0	2	1
卵	20	30	2.5	0.1	26	36
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	0
トマト	30	6	0.2	0.0	63	8
キュウリ	15	2	0.2	0.0	30	5
塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
大葉	1	0	0.0	0.0	5	1
焼き海苔	0.3	1	0.1	0.0	7	2
白炒りゴマ	0.5	3	0.1	0.0	2	3
小計		426	9.2	1.4	257	159

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)
★天ぷら3種						
カボチャ	15	14	0.3	0.0	68	6
しし唐辛子	5	1	0.1	0.0	17	2
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
枝豆(ゆで)	5	7	0.6	0.0	25	9
天ぷら粉	5	17	0.4	0.0	8	5
片栗粉	5	17	0.0	0.0	2	2
水	10	0	0.0	0.0	0	0
サラダ油(吸油量)	8	74	0.0	0.0	0	0
だし割しょうゆ	3	2	0.1	0.3	1	1
小計		138	1.6	0.3	150	29
★果物						
梨	50	22	0.2	0.0	70	6
小計		22	0.2	0.0	70	6
合計		586	11.0	1.7	477	194

★栄養士からのコメント★

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、皆さんの調子はいかがでしょう？夏場は「食欲がなくて…」という声がよく聞こえてきます。今回は暑い日でもさっぱりと食べていただけるように、酢飯を使ったメニューにしました。酢やレモン等の酸味は胃液の分泌を促進するため食欲アップが期待できます。その他にも、カレー粉やわさびなどの香辛料、生姜やニンニク、大葉などの香味野菜にも同様の効果が期待できますので、食欲のない時に取り入れてみてください。

また今回は酢飯の調味料として塩を0.7g使っていますが、お吸い物など塩分の高い料理を組み合わせる時は、酢飯に食塩を入れなくて作ることもできます。酢と砂糖だけの合わせ酢でも十分美味しく食べる事ができます。またこの酢飯はでんぷん米にも応用することが可能で、酢飯にすることででんぷん米独特の香りが抑えられ食べやすくなります。酢の量はお好みで調節してみてください。