

でんぷん製品フル活用 ～たんぱく質3gの献立～



<献立>

- ・でんぷんパンケーキ
- ・ミネストローネ
- ・サラダ

熱量
570kcal

蛋白質
3.6g

食塩
1.4g

【でんぷんパンケーキ】 (材料:1人分)

でんぷん	70 g	① ボウルに分量のでんぷんホットケーキミックスとマクトンゼロパウダーを入れ、軽く混ぜ合わせる。 ② 卵と水を加え、ホイッパーで混ぜ、溶かしバターを加える。 (溶かしバター:バターを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジにかける) ③ フライパンを温め油をしき、生地を流して弱火で両面を焼く。
ホットケーキミックス		
マクトン	5 g	
ゼロパウダー		
卵	5 g	
有塩バター	4 g	
水	45 g	
サラダ油	2 g	

【ミネストローネ】 (材料:1人分)

ベーコン	10 g	① ベーコンは5mm幅に切る。玉ネギ、ジャガイモ、人参、セロリはそれぞれ5mm角に切る。シメジは石づきを取って小房に分ける。ニンニクはみじん切りにする。パセリは細かく刻んでおく。
玉ネギ	10 g	
ジャガイモ	10 g	
人参	10 g	
セロリ	10 g	
ブナシメジ	5 g	② 鍋にオリーブオイル、ニンニク、ベーコンを入れて弱火にかけ、香りが出たら、玉ネギ、ジャガイモ、人参、セロリを炒める。
ニンニク	1 g	
オリーブ油	2 g	③ ②に水、軽くつぶしたホールトマト、鶏ガラスープの素を入れ、軟らかくなるまで煮込む。
ホールトマト	60 g	
鶏ガラスープの素	1.5 g	④ 別の鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したらマカロニを入れる。時々かき混ぜながら、約12分茹で、ザルにあげて水けを切り、器に入れます。
水	120 g	
アプロテンマカロニ	20 g	
パセリ	少々	
		⑤ ③のスープを盛り付け、パセリを散らす。

【サラダ】

(材料:1人分)

レタス	15 g	① レタスは食べやすい大きさにちぎり、パプリカは薄切りにする。 ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる、ドレッシングを作る。 ③ 野菜を器に盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。
ベビーリーフ	5 g	
赤パプリカ	5 g	
黄パプリカ	5 g	
穀物酢	4 g	
A オリーブ油	4 g	
黒コショウ	少々	



ミネストローネ
一人分の材料です。



パンケーキ
一人分の材料です。

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)	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)
★ミネストローネ							★パンケーキ						
ベーコン	10	41	1.3	0.2	21	23	でんぷん ホットケーキミックス	70	267	0.0	0.4	2	20
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3	マクトンゼロパウダー	5	39	0.0	0.0	0	0
ジャガイモ	10	8	0.2	0.0	41	4	卵	5	8	0.6	0.0	7	9
人参	10	4	0.1	0.0	27	2	有塩バター	4	30	0.0	0.1	1	1
セロリ	10	2	0.1	0.0	41	4	水	45	0	0.0	0.0	0	0
ブナシメジ	5	1	0.1	0.0	19	5	サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
ニンニク	1	0	0.0	0.0	2	0	小計		362	0.6	0.5	10	30
オリーブ油	2	18	0.0	0.0	0	0	★サラダ						
ホールトマト	60	12	0.5	0.0	144	16	レタス	15	2	0.1	0.0	30	3
鶏ガラスープの素	2	3	0.2	0.7	3	0	ベビーリーフ	5	1	0.1	0.0	25	2
水	120	0	0.0	0.0	0	0	赤パプリカ	5	2	0.1	0.0	11	1
アプロテンマカロニ	20	71	0.1	0.0	3	4	黄パプリカ	5	1	0.0	0.0	10	1
パセリ	少々	-	-	-	-	-	穀物酢	4	1	0.0	0.0	0	0
小計		164	2.7	0.9	316	61	オリーブ油	4	37	0.0	0.0	0	0
							黒コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
							小計		44	0.3	0.0	76	7
							合計		570	3.6	1.4	402	98

★栄養士からのコメント★

たまには家族と同じ量の肉や魚を食べたいと思っている方はいませんか？たんぱく質の制限は、3食均等に行なう必要はなく、一日全体で守れていれば問題ありません。例えば、たんぱく質一日30gの方の場合、3食均等にすると1食当たり10gですが、昼食をたんぱく質3gのメニューにすると、夕食はたんぱく質17gにすることができます。メインが肉料理なら、ご家族と同じ70～80gも食べることができます。

今回のメニュー、パンケーキとミネストローネは、主食もおかずもでんぷんを利用しています。これなら、たんぱく質を減らしてもエネルギーはしっかり摂るという課題をクリアできます！でんぷん製品を上手に利用し、たんぱく質の摂り方にメリハリをつけながら、よりバラエティーに富んだ食事を楽しんで下さい。