

串カツでボリュームアップ  
～油を使って上手にエネルギーアップ～



<献立>

- ・串カツ  
(付け合せ)
- ・コールスローサラダ
- ・サクランボ

<1人分>

熱量  
589kcal

蛋白質  
9.8g

塩分  
0.9g

【串カツ】

(材料:5人分)

豚肉ロース	150g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① タマネギ、ジャガイモは皮をむき、分量の大きさ(タマネギ:50g、ジャガイモ:20g)に切り分ける。豚肉は15gの大きさの切り、コショウをふる。</li> <li>② 付け合せのレモンは輪切りに、トマトはくし型に切り、レタスはちぎっておく。</li> <li>③ 薄力粉、片栗粉は混ぜ合わせ(A粉)、低たんぱくパンは冷凍した状態ですりおろす。</li> <li>④ 豚肉、タマネギ、インゲン、ジャガイモを串にさし、A粉→溶き卵→パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる。</li> <li>⑤ レタス、トマト、レモンとともに、串カツを盛り付け、中濃ソース、ケチャップを添える。</li> </ol>
コショウ	0.5g	
タマネギ	250g	
サヤインゲン	50g	
ジャガイモ	100g	
薄力粉	15g	
片栗粉	15g	
卵	40g	
越後の食パン (低たんぱくパン)	50g	
サラダ油	40g	
レタス	50g	
トマト	150g	
レモン	50g	
中濃ソース	40g	
ケチャップ	20g	

【コールスローサラダ】

(材料:5人分)

ニンジン	25g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ニンジン・キャベツは千切りにし、サッと水にさらす。パセリはみじん切りする。</li> <li>② 調味料を混ぜ、①を和え、しんなりとさせる。</li> <li>③ 器に盛り付け、コーンを飾る。</li> </ol>
キャベツ	150g	
スイートコーン	25g	
パセリ	5g	
サラダ油	5g	
食塩	1.5g	
砂糖	5g	
リンゴ酢	25g	



きちんと計量してから盛り付けます





食事の後は、栄養士と減塩ポイントの総復習

★ ～栄養士からのコメント～ ★

串カツは野菜を多くし、ボリュームを出しました。衣の薄力粉には同量の片栗粉を混ぜ、パン粉は低たんぱくパンをすりおろしたものを使用し、たんぱく質を抑えました。低たんぱくパンは冷凍し、凍った状態ですりおろすことをおすすめします。

今回の実習に参加された患者様は、食塩1gでもメニュー次第でおいしく食べられることを実感されたようでした。油はエネルギーアップと減塩の強い味方です。適量を摂取することが大切です。

これから暑い日が続きます。スタミナをつけて夏をのりきりましょう!

 メニューのポイント 

- 串カツ・肉は必ず計量を
- ・野菜を多くしボリュームアップ
  - ・パン粉は低たんぱくパンを利用
  - ・油でエネルギーアップ
- サラダ・塩もみはしない
- ・ハムなどが入るとたんぱくが多く
  - ・なってしまうため、野菜のみにする

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★ごはん</b>						
ゆめご飯1/25 (低たんぱくごはん)	180	292	0.2	0	9	27
小計		292	0.2	0.0	9	27

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★串カツ</b>						
豚肉ロース	30	61	6.3	0	102	60
コショウ	0.1	0	0	0	1	0
タマネギ	50	19	0.5	0	75	17
サヤインゲン	10	2	0.2	0	26	4
ジャガイモ	20	15	0.3	0	82	8
薄力粉	3	11	0.2	0	4	2
片栗粉	3	10	0	0	1	1
卵	8	12	1	0	10	14
越後の食パン (低たんぱくパン)	10	26	0	0	0	2.5
サラダ油	8	74	0	0	0	0
レタス	10	1	0.1	0	20	2
トマト	30	6	0.2	0	63	8
レモン	10	5	0.1	0	13	2
中濃ソース	8	11	0.1	0.5	17	1
ケチャップ	4	5	0.1	0.1	19	1
小計		258	9.1	0.6	433	123

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★コールスローサラダ</b>						
ニンジン	5	2	0	0	14	1
キャベツ	30	7	0.4	0	60	8
スイートコーン	5	4	0.1	0	7	2
パセリ	1	0	0	0	10	1
サラダ油	1	9	0	0	0	0
食塩	0.3	0	0	0.3	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0
リンゴ酢	5	1	0	0	3	0
小計		27	0.5	0.3	94	12

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★果物</b>						
サクランボ	20	12	0.2	0	42	3
小計		12	0.2	0	42	3
<b>合計</b>		<b>589</b>	<b>9.8</b>	<b>0.9</b>	<b>569</b>	<b>165</b>