

秋の魚をおいしく食べよう！
～エネルギー・ボリュームアップの方法～



<献立>

- ・鮭のホイル焼き
- ・菊ときゅうりの酢の物
- ・ずんだ餅

<1人分>

熱量
598kcal

蛋白質
10.3g

塩分
1.4g

【秋鮭のホイル焼き】

(材料:5人分)

鮭	150 g	(1)下準備をする。
食塩	1.0 g	①タマネギは、縦半分に切り薄切りにする。ニンジン、2～3cm幅に千切りする。
コショウ	0.5 g	シメジは、石づきを落とし、小房に分ける。
タマネギ	150 g	②レモンは半分に切り、4等分のくし形に切る。
ニンジン	25 g	③サヤインゲン、すじを取り沸騰したお湯で下ゆです。
ジャガイモ	100 g	④ジャガイモは薄く切って、茹でておく。
シメジ	50 g	(2)アルミホイルに、ジャガイモ、タマネギを敷き、鮭を並べる。
サヤインゲン	25 g	その後、鮭に塩・こしょうをする。
バター(無塩)	40 g	(3)シメジ・ニンジン、バターをのせる。
マヨネーズ	50 g	(4)ホイルを包み、フライパンで約10分蒸焼きにする。
レモン	75 g	(5)中まで火が通ったら、お皿に盛る。その際、サヤインゲン・レモンを盛る。
だし割り醤油	25 g	(6)マヨネーズ、だし割り醤油をかけていただく。

【菊花ときゅうりの酢の物】

(材料:5人分)

キュウリ	200 g	(1)キュウリは薄切り、ミョウガはななめ千切りにする。
ミョウガ	15 g	(2)乾燥ワカメは水で戻す。
ワカメ(乾燥)	5.0 g	(3)菊花は、花びらを沸騰した酢湯(湯3カップ、酢大さじ1杯)で約20秒ゆでる。
菊花(ゆで)	25 g	水にさらし、水気を強く絞る。
砂糖	15 g	(4)砂糖と穀物酢、食塩で合わせ酢を作る。(1)の水気を絞り、(2)・(3)を加え、
穀物酢	50 g	合わせ酢で和える。
食塩	1 g	

【ずんだ餅】

(材料:5人分)

カモチ	115 g	(1)枝豆は茹でて、鞘から取り出す。
えだまめ(ゆで)	50 g	(2)枝豆をすり鉢に入れ、砂糖、塩を加えて滑らかになるまで搗る。
砂糖	15.0 g	(フードプロセッサーを利用すると簡単です)
食塩	0.5 g	(3)カモチは1/2個を2等分にし、ホットプレートで焼く。上にずんだあんをかける。
水	15 g	



きちんと計量してから盛り付けます



調理前に自分の指示量に合わせて計算します！

★ ～栄養士からのコメント～ ★

低たんぱく食事療法を実行・継続していくと、患者様から「魚は少量でたんぱく質が多いし、エネルギーも摂れないから献立に取り入れずらい」という声が聞かれます。

そこで、今回は今が旬な秋鮭を使ってホイル焼きを作ってみました。

30gの鮭をボリューム、エネルギーともにアップし、おいしく、簡単に作れます。なべやフライパンも汚さず、失敗することもないです。

また、魚、野菜はあるもので代用が可能ですので、料理初心者の方も、ぜひご家庭でチャレンジしてみてください！

メニューのポイント

- ホイル焼き・鮭は必ず計量を
- ・きのこ類はたんぱく質が多いため、玉ねぎやじゃが芋も利用する
 - ・無塩バターで風味を出す
 - ・エネルギーアップしたい場合はマヨネーズをプラス
- 酢の物
- ・塩もみはしない
 - ・みょうがで香りプラス

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
★ゆめご飯						
ゆめご飯1/25	180	292	0.2	9	27	0.0
小計		292	0.2	9.0	27	0.0

★秋鮭のホイル焼き						
鮭	30	40	6.7	105	72	0.1
食塩	0.2	0	0.0	0	0	0.2
コショウ	少々	0	0.0	0	0	0.0
タマネギ	30	11	0.3	45	10	0.0
ニンジン	5	2	0.0	14	1	0.0
ジャガイモ	20	15	0.3	82	8	0.0
シメジ	10	2	0.3	38	10	0.0
さやいんげん	5	1	0.1	13	2	0.0
バター(無塩)	8	61	0.0	2	1	0.0
マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
レモン	15	8	0.1	20	2	0.0
だし割り醤油	5	3	0.2	2	3	0.4
小計		213	8.2	323	112	0.9

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (g)	リン (g)	食塩 (g)
★菊花ときゅうりの酢の物						
キュウリ	40	6	0.4	80	14	0.0
ミョウガ	3	0	0.0	6	0	0.0
ワカメ(乾燥)	1	1	0.1	52	4	0.2
菊花(ゆで)	5	1	0.1	7	1	0.0
砂糖	3	12	0.0	0	0	0.0
穀物酢	10	3	0.0	0	0	0.0
食塩	0.2	0	0.0	0	0	0.2
小計		23	0.6	145	19	0.4

★ずんだ餅						
カもち	23	45	0.05	1	1	0.0
えだまめ(ゆで)	10.0	13.0	1.2	49	17	0.0
砂糖	3.0	12.0	0.0	0	0	0.0
食塩	0.1	0.0	0.0	0	0	0.1
水	3.0	0.0	0.0	0	0	0.0
小計		70	1.25	50	18	0.1
合計		598	10.3	527	176	1.4