

煮物のある基本の和食 ～春の素材を使って～



<献立>

- ・PLC1/25ごはん
- ・マスと山菜の煮物
- ・山菜の天ぷら
- ・芋団子

<1人分>

熱量
607kcal

蛋白
10.0g

塩分
1.4g

【マスと山菜の煮物】

(材料:5人分)

サクラマス 30g×5切 ゆでタケノコ 200g 生ワカメ 50g 板コンニャク 100g 生シイタケ 50g フキの水煮 50g ニンジン 50g 薄口醤油 30g 料理酒 30g みりん 30g だし汁 150g	① 材料を切る。 タケノコは1切れ10gのくし型に切る。ワカメはざく切り。 コンニャクは1切れ20gの手綱にする。シイタケは軸を切り落とす。 フキは適当な長さに切る。 ニンジンも輪切りにして花型で抜き、下ゆでする。 ② 鍋にだし汁・調味料を入れ、コンニャク・シイタケ・フキを10分程煮含める。 次にマス・タケノコを加え5分程煮、最後にワカメ・ニンジンを加えてさっと煮る。
--	---

【山菜天ぷら】

(材料:5人分)

ウド 100g コゴミ 50g 片栗粉 100g 水 30g 天ぷら粉 15g 片栗粉 15g サラダ油 50g だし割り醤油 3ml×5パック	① 材料を切る。 ウドは皮をむき、短冊切りにして酢水にさらす。 コゴミは適当な長さに切る。 ② 山菜に片栗粉をまぶす。 ③ 片栗粉・テン普拉粉を合わせて水で溶き、衣を作る。 ④ ②を③の衣につけて油で揚げる。 ⑤ 皿に盛り付け、だし割り醤油を添える。
---	---

【芋団子】

(材料:5人分)

片栗粉 50g ジャガイモ 100g 砂糖 10g サラダ油 5g 水 50g ゆで小豆(缶) 75g	① ジャガイモを茹でて、つぶす。 ② ①に片栗粉・砂糖・サラダ油・水を加えこねる。 ③ ②を20個の団子に丸め、火が通りやすいように中央をくぼませる。 ④ ③を沸騰したお湯で茹でる。(団子が浮き上がってから2～3分茹でる。) ⑤ 皿に盛り、小豆をかける。
--	---



天ぷらの衣をつける前には、一般的には小麦粉をまぶしますが、小麦粉に含まれるたんぱく質を控える工夫として今回は片栗粉を使用しました。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は、患者さまが家庭でよく食べている“煮物”のある和食をテーマにしました。
 食事療法には①自分の腎臓の機能に合わせて蛋白を抑える。②適正なエネルギーをとる。③減塩が必要です。
 煮物は薄味にしても、沢山食べれば体に入る塩分は多くなります。
 体に入る塩分＝塩分濃度×食べた量です。味付けだけでなく、食べる量にも注意しましょう。
 減塩献立の工夫として、「煮物」に塩分を集中させ、香ばしさで塩分が少なくすむ「揚げ物」、塩分不使用の「デザート」を組み合わせました。
 また、煮物料理は塩分が多く、エネルギーが不足しがちです。適正なエネルギーをとるためには油を使った料理、デンプン製品・片栗粉・春雨を利用した料理を組み合わせましょう。

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)
★PLCごはん1/25						
PLCごはん1/25	180	300	0.2	0.0	0	24
小計		300	0.2	0.0	0	24
★鱈と山菜の煮物						
サクラマス	30	48	6.3	0.0	117	78
ゆでタケノコ	20	6	0.7	0.0	94	12
生ワカメ	10	1	0.2	0.1	1	3
板コンニャク	20	1	0.0	0.0	7	1
生シイタケ	10	2	0.3	0.0	31	8
フきの水煮	10	1	0.0	0.0	23	2
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	2
薄口醤油	6	3	0.3	1.0	19	8
料理酒	6	7	0.0	0.0	0	0
みりん	6	14	0.0	0.0	0	1
だし汁	30	1	0.2	0.0	8	5
小計		87	8.1	1.2	327	120

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)
★山菜天ぷら						
ウド	20	3	0.1	0.0	40	5
コゴミ	10	3	0.3	0.0	35	7
片栗粉	2	2	0.0	0.0	8	1
水	6	0	0.0	0.0	0	0
テンクラ粉	3	10	0.2	0.0	5	3
片栗粉	3	10	0.0	0.0	1	1
サラダ油	10	92	0.0	0.0	0	0
だし割り醤油	3	2	0.1	0.2	1	2
小計		122	0.8	0.2	90	19
★芋団子						
片栗粉	10	33	0.0	0.0	3.4	4
ジャガイモ	20	15	0.3	0.0	82.0	8
砂糖	2	8	0.0	0.0	0.0	0
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0.0	0
水	10	0	0.0	0.0	0.0	0
ゆで小豆(缶)	15	33	0.7	0.0	24.0	12
小計		98	1.0	0.0	109	24
合計		607	10.0	1.4	527	187