

パンでランチ♪♪
～パンが主食の献立～



＜献立＞

- ・低タンパクのパン
- ・豚肉と春キャベツのスープ煮
- ・ゴボウとツナのサラダ
- ・パセリとサツマイモのコンポート

＜1人分＞

熱量
594kcal

蛋白質
10.3g

塩分
1.6g

【パン】

(材料:4人分)

越後の丸パン	8コ	① 丸パンは厚みを半分に切り、食べる直前に蒸し器で5分程蒸す。ジャムを添え、ゴボウとシーチキンのサラダと盛り合わせる。
イチゴジャム	60g	

【豚肉と春キャベツのスープ煮】

(材料:4人分)

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	120g	① 豚肉にかかるくこしょうをふる。 ② 鍋に分量の水とワインを入れ火にかけ、豚肉を霜降りにし冷水にとる。 ③ ゆで終わったゆで汁をいったん沸騰させ灰汁を除きクッキングペーパーで漉す。 ④ ・キャベツは一口大に切る。芯の硬い部分は薄切りにする。 ・玉ネギは薄切りにする。 ・プチトマトは1個を4つに切る。 ・にんにくは芽を除き、薄切りにする。 ・パセリはみじん切りにする。 ⑤ 鍋にオリーブ油を入れにんにくを加え弱火で炒める。香りがしてきたら、玉ネギ・トマト・キャベツの順に炒め③のスープを加える。 ⑥ コンソメとロリエを加え煮立ったら、中火で5分程煮る。 ⑦ 最後に豚肉を戻し入れ、塩・こしょうで味を調える。 ⑧ 器に盛り、パセリをふる。
水	520g	
白ワイン	16g	
キャベツ	120g	
玉ネギ	80g	
プチトマト	80g	
ニンニク	2g	
オリーブ油	4g	
コンソメ	1コ	
ロリエ	1枚	
塩	0.4g	
こしょう	少々	
パセリ	少々	

【ゴボウとシーチキンのサラダ】

(材料:4人分)

ゴボウ	40g	① ・ゴボウは3センチ長さの千切りにし、水にさらす。 ・人参も同様に切る。 ② ゴボウを水から火にかけ、軟らかくなったら人参を加えゆでる。 ③ ②を笊に上げ湯を切り鍋に戻し、だし割り醤油を加え炒り煮にする。 ④ ③が冷めたら油をきったシーチキンとマヨネーズで和える。
人参	40g	
だし割り醤油	12g	
シーチキン	40g	
マヨネーズ	20g	
こしょう	少々	
サラダ菜	4枚	

【オレンジとさつまいのコンポート】

(材料:4人分)

オレンジ	120 g	① ・さつまいは皮を厚めにむき、1cm角に切り水にさらす。 ・オレンジは皮を厚く包丁でむき、薄皮の間に包丁を入れ果肉を取り出しさつまいと同じくらいに切る。 ② さつまいをたっぷりめの水で火にかけ、沸騰後1～2分ゆでたら水にとる。(灰汁ぬき) ③ 分量の砂糖と水を火にかけ、砂糖がとけたらさつまいを加え5分程弱火で煮、オレンジを加えて2～3分煮て火を止める。シロップにつけたまま冷蔵庫で冷やし、オレンジキュラソーを香りに加える。
さつまい	120 g	
砂糖	28 g	
水	200 g	
オレンジキュラソー	4 g	



作り方をしっかり頭に入れて実習開始へ。



食後にはスライドを見ながら今日のポイントをおさらいします。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は「低タンパクのパン」を主食とした献立づくりに挑戦しました。「毎回ごはんでは飽きてしまう。」「お屋は手軽に食べれるものが多い。」などの声はよく聞かれます。そこで、低タンパクのパンと、作り置きのできる「スープ煮」、パンにもサンドできる「サラダ」の組み合わせにしました。パンはレンジやトースターで温めるのが一般的ですが、低タンパクのパンはバサツキやすいので、今回は蒸し器でしっかりと蒸してみました。「甘みがあって、モチモチして美味しい!」と大変好評でした。パンはごはんに比べ水分が少ないので、おかずは少し水気のあるものが欲しくなります。そこで、主菜の「豚肉と春キャベツのスープ煮」はヒタヒタのスープで煮、トマトの旨みも加え薄味に仕上げました。日頃から減塩の意識の強い患者さんは、「仕上げの塩は入れなくても大丈夫!」とさらに自ら調整していました。(素晴らしい!!) 副菜のサラダは、ゴボウ・人参を使用していますが、同じ食材のきんぴらごぼうと比較しても薄味にできています。ごはんにも合う味付けなのでお試しください。いろいろとお花も咲きそろい、空気も明るくなってきました。天気の良い日には、お庭をながめながら楽しいランチタイムをお過ごしください。

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)
★パン						
越後の丸パン	100	292	0.5	0.5	10	13
イチゴジャム	15	30	0.1	0	12	2
小計		322	0.6	0.5	22	15
★豚肉と春キャベツのスープ煮						
豚ロース肉	30	79	5.8	0.0	93	54
白ワイン	4	3	0	0.0	2	0
キャベツ	30	7	0.4	0.0	60	8
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
ブチトマト	20	6	0.2	0.0	58	6
オリーブ油	1	9	0	0.0	0	0
ニンニク	0.5	1	0	0.0	3	1
コンソメ	1/4コ	1	0.1	0.6	0	2
コショウ	少々	0	0	0.0	0	0
塩	0.1	0	0	0.1	0	0
パセリ	少々	0	0	0.0	0	0
小計		113	6.7	0.7	246	78

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)
★ゴボウとシーチキンのサラダ						
ゴボウ	10	7	0.2	0.0	32	6
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
だし割り醤油	3	2	0.1	0.2	1	2
シーチキン	10	30	1.8	0.1	23	16
マヨネーズ	5	34	0.1	0.1	1	4
サラダ菜	3	0	0	0	1	0
小計		77	2.3	0.4	85	30
★オレンジとさつまいのコンポート						
オレンジ	30	12	0.3	0.0	42	7
さつまい	30	40	0.4	0.0	141	14
砂糖	7	27	0.0	0.0	0	0
オレンジキュラソー	1	3	0.0	0.0	0	0
小計		82	0.7	0.0	183	21
合計		594	10.3	1.6	536	144