

春雨でボリュームアップ★
～香辛野菜・辛味で無理なく減塩～



<献立>

- ・低タンパクごはん
- ・春雨と牛肉のピリ辛炒め
- ・きゅうりとくらげの酢の物
- ・フルーツポンチ

<1人分>

熱量
610kcal

蛋白質
10.3g

塩分
1.6g

【春雨と牛肉のピリ辛炒め】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>牛肩ロース肉</td><td>160 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>ニンニク</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>春雨(乾)</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>ネギ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>スリム葱</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>ニンジン</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>中華だし</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>お湯</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>豆板醤</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>炒りゴマ</td><td>4 g</td></tr> </table>	牛肩ロース肉	160 g	酒	8 g	醤油	6 g	砂糖	8 g	ニンニク	6 g	生姜	2 g	ごま油	4 g	春雨(乾)	100 g	ネギ	40 g	スリム葱	40 g	ニンジン	40 g	ごま油	12 g	中華だし	0.8 g	お湯	40 g	豆板醤	8 g	醤油	16 g	炒りゴマ	4 g	<ol style="list-style-type: none"> ① ニンニク、生姜はすりおろす。 ネギは小口切りにする。 スリム葱は3cm長さに切る。 ニンジンも千切りにする。 ② 分量の牛肉に、酒、醤油、砂糖、すりおろしたニンニク、生姜、ゴマ油で下味をつける。 ③ 分量の春雨をお湯に5分ほどつけ、もどす。 その後、水気をきり、食べやすい長さに切る。 ④ 調味量Aを計量し、合わせる。 ⑤ 熱したフライパンにごま油をしき、牛肉を炒める。 肉の色が変わったら、ニンジンを加える。 その後、もどした春雨、ネギ、スリム葱、合わせ調味料Aを加え、全体を炒め、汁気がなくなったら火からおろし、皿に盛り付ける。 炒りゴマを散らす。
牛肩ロース肉	160 g																																		
酒	8 g																																		
醤油	6 g																																		
砂糖	8 g																																		
ニンニク	6 g																																		
生姜	2 g																																		
ごま油	4 g																																		
春雨(乾)	100 g																																		
ネギ	40 g																																		
スリム葱	40 g																																		
ニンジン	40 g																																		
ごま油	12 g																																		
中華だし	0.8 g																																		
お湯	40 g																																		
豆板醤	8 g																																		
醤油	16 g																																		
炒りゴマ	4 g																																		

【クラゲとキュウリの酢の物】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>クラゲ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>キュウリ</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>32 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.4 g</td></tr> </table>	クラゲ	40 g	キュウリ	120 g	セロリ	80 g	穀物酢	32 g	砂糖	12 g	ごま油	4 g	食塩	0.4 g	<ol style="list-style-type: none"> ① キュウリは縦半分にし、斜め薄切りにする。 セロリは斜め薄切りにする。 ② 塩クラゲはよく水洗いし、30分程流水につける。 その後、70℃位のお湯にくぐし、よくもむ。 ③ 調味量Aを計量し、合わせる。 ④ キュウリ、セロリ、クラゲと調味料Aを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
クラゲ	40 g														
キュウリ	120 g														
セロリ	80 g														
穀物酢	32 g														
砂糖	12 g														
ごま油	4 g														
食塩	0.4 g														

【フルーツポンチ】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>夏みかん</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>イチゴ</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>ナタデココ</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>120 g</td></tr> </table>	夏みかん	80 g	イチゴ	80 g	ナタデココ	80 g	砂糖	12 g	水	120 g	<ol style="list-style-type: none"> ① イチゴは半分に切る。 夏みかんは房から出す。 ② 鍋に水と砂糖を入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、粗熱をとる。 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ③ イチゴ、夏みかん、ナタデココに冷たいシロップをかける。
夏みかん	80 g										
イチゴ	80 g										
ナタデココ	80 g										
砂糖	12 g										
水	120 g										

【ご飯】

低タンパクご飯	180 g
---------	-------



一人分ずつ計量してから炒めます。



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～ ★

- 今回は患者様からの「お腹いっぱい食べたい！」という声にお答えして、春雨をメインに使った炒め物を作りました。たんぱく制限をしていると、1日の野菜の量にも制限がでてくるため、野菜やお肉だけでボリュームを出すには限界があります。そこで、たんぱく質含有量ゼロ、どこのお宅にでも常備してある春雨の登場です♪
- 普段はサラダや酢の物に使われることの多い春雨ですが、今回のように、炒め物の主役にしたり、麺の代わりに利用するなど、用途はさまざまですよ！
- 調理時のポイントは、春雨の戻し方にあります。お湯につけて固めに戻しましょう。柔らかく戻してしまうと、炒めた時に水分が出て味がぼやけてしまいます。
- 味付けには豆板醤を使っています。辛味を加えることで少ない塩分でもおいしく食べることができます。これから蒸し暑い時期にはピッタリです！ぜひお試しください☆

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)
★ご飯						
低タンパクご飯	180	282	0.36	0.0	7	15
小計		282	0.36	0.0	7	15
★春雨と牛肉のピリ辛炒め						
牛肩ロース肉	40	96	7.2	0.0	120	60
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
ニンニク	1.5	2	0.1	0.0	8	2
生姜	0.5	0	0.0	0.0	1	0
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
春雨(乾)	25	86	0.1	0.0	8	4
ネギ	10	3	0.1	0.0	18	3
スリム葱	10	3	0.2	0.0	32	4
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	2
ゴマ油	3	28	0.0	0.0	0	0
中華だし	0.2	0	0.0	0.1	0	0
お湯	10	0	0.0	0.0	0	0
豆板醤	2	1	0.0	0.4	4	1
醤油	4	3	0.3	0.6	16	6
炒りゴマ	1	6	0.2	0.0	4	6
小計		253	8.5	1.5	250	93

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)
★クラゲとキュウリの酢の物						
クラゲ	10	2	0.5	0.0	0	3
キュウリ	30	4	0.3	0.0	60	11
セロリ	20	3	0.2	0.0	82	8
穀物酢	8	2	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
食塩	0.1	0	0.0	0.1	0	0
小計		32	1.0	0.1	142	22
★フルーツポンチ						
夏みかん	20	8	0.2	0.0	38	4
イチゴ	20	7	0.2	0.0	34	6
ナタデココ	20	16	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
水	30	0	0.0	0.0	0	0
小計		43	0.4	0.0	72	10
合計		610	10.3	1.6	471	140