

低たんぱく特殊食品を使ったメニュー

ちらし寿司



【ちらし寿司】

(材料:1人分)

低たんぱくご飯はそのままだと飽きてしまう方もいるかと思いますが、低たんぱくご飯は酢飯にもすることができます。今回、酢飯の調味料として食塩を0.7g入れています。汁物などの塩分の多いものと組み合わせる場合は、酢飯に食塩を入れずに作ると上手に塩分調整ができます。

<ご飯と低たんぱく特殊食品の違い>

	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
ご飯	180	302	4.5	0	52	61
越後米	180	292	0.2	0	0	23

A	低たんぱくご飯	180 g
	酢	12 g
	砂糖	5
	塩	0.7
B	マグロ	25 g
	濃い口醤油	3 g
	ゴマ油	2 g
	ニンニク	0.5 g
	卵	20 g
	砂糖	2 g
	サラダ油	1 g
	トマト	30 g
キュウリ	15 g	
大葉	1 g	
焼き海苔	0.3	
白炒りゴマ	0.5 g	

- ① トマト、キュウリは1cm角程度の大きさに切る。
卵は砂糖を加えて薄く焼き、錦糸卵にする。
大葉は千切りにする。
- ② マグロは1cm角に切り、合わせ調味料Bに漬けておく。
- ③ Aの合わせ調味料を合わせ溶かしておく。
- ④ 温めた低たんぱくご飯に③を加え、切るように混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑤ 上から錦糸卵、トマト、キュウリ、マグロ、大葉、炒りゴマ、海苔を彩りよく飾る。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ちらし寿司						
越後米	180	292	0.2	0.0	0	23
酢	12	3	0.0	0.0	0	0
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
塩	0.7	0	0.0	0.7	1	0
マグロ	25	27	5.7	0.0	105	83
濃い口醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
ゴマ油	2	18	0.0	0.0	0	0
ニンニク	0.5	1	0.0	0.0	3	1
卵	20	30	2.5	0.1	26	36
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	0
トマト	30	6	0.2	0.0	63	8
キュウリ	15	2	0.2	0.0	30	5
大葉	1	0	0.0	0.0	5	1
焼き海苔	0.3	1	0.1	0.0	7	2
白炒りゴマ	0.5	3	0.1	0.0	2	3
小計		421	9.2	1.2	254	167
★天ぷら						
カボチャ	15	14	0.3	0.0	68	6
しし唐辛子	5	1	0.1	0.0	17	2
玉ネギ	15	6	0.2	0.0	23	5
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
天ぷら粉	6	21	0.5	0.0	10	7
片栗粉	6	20	0.0	0.0	2	2
サラダ油(吸油量)	9	83	0.0	0.0	0	0
だしわりしょうゆ	3	3	0.1	0.2	1	1
小計		150	1.2	0.2	135	24
★オレンジ						
オレンジ	50	23	0.5	0.0	90	11
小計		23	0.5	0.0	90	11
合計		594	10.9	1.4	479	202