

低たんぱく特殊食品を使ったメニュー

チャーハン



低たんぱくご飯は温める前は硬い状態ですが温めると、炊きたてのご飯のようにふっくらしたご飯になります。白飯としてだけでなく、チャーハンとして食べることもできます。具材を変えたり味付けを変えることバリエーションが広がりますので、ぜひ試してみてください。

<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
ゆめごはん1/25	180	292	0.2	0	0	27

【チャーハン】

(材料:1人分)

ゆめごはん1/25	180 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 低たんぱくご飯のパッケージシール部分を点線まで剥がし、500Wの電子レンジで2分温める。 ② フライパンに油をしきニンニクを弱火で炒める。ニンジンも入れ、火が通ってきたらシイタケ、長ネギも入れて炒める。 ③ 具をフライパンの端に寄せ、空いているところに溶き卵を入れ、卵が半熟のうちに低たんぱくご飯を入れて炒める。 ④ 鶏ガラだしの素、だし割醤油で味をつけ、最後にゴマ油を回しかける。
鶏卵	50 g	
ニンジン	20 g	
シイタケ	10 g	
長ネギ	20 g	
ニンニク	2 g	
鶏ガラだしの素	2 g	
だし割醤油	5 g	
ゴマ油	3 g	

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)
★低たんぱくチャーハン						
ゆめごはん1/25	180	292	0.2	0.0	0	27
鶏卵	50	78	6.2	0.2	75	85
ニンジン	20	7	0.2	0.0	54	5
シイタケ	10	2	0.3	0.0	29	9
長ネギ	20	7	0.3	0.0	40	5
ニンニク	2	1	0.0	0.0	3	1
サラダ油	12	111	0.0	0.0	0	0
鶏ガラだしの素	2	4	0.3	1.0	18	5
だし割醤油	5	5	0.2	0.3	1	2
ゴマ油	3	28	0.0	0.0	0	0
小計		535	7.7	1.5	220	139
★アスパラのサラダ						
グリーンアスパラ	40	9	1.0	0.0	108	24
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
ミニトマト	15	4	0.2	0.0	44	4
ケチャップ	3	4	0.0	0.1	11	1
マヨネーズ	3	21	0.0	0.1	0	1
小計		42	1.3	0.2	178	33
★果物						
オレンジ	40	16	0.4	0.0	56	10
小計		16	0	0	56	10
合計		593	9.4	1.7	454	182