

低たんぱく特殊食品を使ったメニュー

お好み焼き



でんぷんホットケーキミックスは甘味があるため、片栗粉を混ぜて甘みを抑えています。片栗粉を加えることで、モチモチした食感にもなります。何枚か同時に焼いて、冷凍しておくことも可能です。粉に含まれるたんぱく質はゼロですが、100g当り食塩が0.6g含まれますので、組合せるおかずの塩分の調整をしっかりと行いましょう。

＜ホットケーキミックス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)
ホットケーキミックス	100	360	7.8	1.0	230	170
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	0.6	3	28

【お好み焼き】

(材料:1人分)

A	でんぷん	25 g	① キャベツは千切り、長芋は皮をむいてすりおろす。 卵は溶きほぐす。 ② ほんだしを分量の水でといておく。 ③ Aの材料と②の水を合わせてだまがなくなるようによく混ぜる。 混ざったら、千切りにしたキャベツを加え、ざっくりと混ぜる。 ④ ホットプレートまたはフライパンに油をしき、豚肉を並べる。 その上に③の生地を流し入れ、ふたをして焼く。 (ホットプレートは160℃で5分程度、フライパンは弱火で4分程度) ⑤ 表面に気泡が現れたら、焼き色を確認してひっくり返す。 裏面もふたをして同様に焼く。 竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり。 ⑥ 皿に盛り付けて、中濃ソースとマヨネーズをかける。 仕上げにかつお節と青のりを振りかけて、いただく。	
	ホットケーキミックス	25 g		
	片栗粉	35 g		
	卵	20 g		
	長芋	20 g		
	B	ほんだし		0.5 g
		水		30 g
		豚バラ肉		30 g
		キャベツ		30 g
		油		8 g
	中濃ソース	15 g		
	マヨネーズ	10 g		
	かつお節	1 g		
	青のり	0.5 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)
★お好み焼き						
でんぷん ホットケーキミックス	25	96	0.0	0.2	1	7
片栗粉	35	116	0.0	0.0	12	14
卵	20	31	2.5	0.1	30	34
長芋	20	13	0.4	0.0	86	5
ほんだし	0.5	1	0.1	0.2	1	1
豚バラ肉	30	119	4.3	0.0	72	39
キャベツ	30	7	0.4	0.0	60	8
油	8	74	0.0	0.0	0	0
中濃ソース	15	20	0.1	0.9	32	2
マヨネーズ	10	71	0.1	0.2	1	3
かつお節	1	4	0.8	0.0	9	8
青のり	0.5	1	0.1	0.0	13	2
小計		553	8.8	1.6	317	123
★サラダ						
アスパラガス	20	4	0.5	0.0	54	12
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	45	9
トマト	15	4	0.2	0.0	44	4
トマトケチャップ	3	4	0.1	0.1	11	1
マヨネーズ	3	21	0.0	0.1	0	1
小計		44	1.1	0.2	154	27
★オレンジ						
オレンジ	30	14	0.3	0.0	54	7
小計		14	0.3	0.0	54	7
合計		611	10.2	1.8	525	157