

3. 治療用特殊食品を使った春の献立と作り方

エネルギー 2031kcal
たんぱく質 28.9g (9.63単位)
食塩 5.95g
リン 429g
カリウム 1128mg

献立名	材料名	重量 g	表1 単位	表2 単位	表3 単位	表4 単位	エネルギー kcal	リン mg	カリウム mg	食塩 g	
朝食	焼き肉サンド	ゆめべーকারリー たんぱく質調整丸パン	50(1個)	0.07			146	14	8	0.06	
		バター	7				47			0.14	
		牛肉(和牛、脂身なし)	30			1.5	105	45	75		
		焼き肉のたれ*	10			0.11	12	6	22	0.56	
		サニーレタス	5			0.02	1	2	20		
	ミニクワッサン サラダ	ミニクリームクワッサン**	2個	0.67			142	分析値なし		0.32	
		サニーレタス	15			0.06	3	5	60		
		ミニトマト	15			0.06	5	5	47		
	栄養補助飲料	レナプラス	1パック			0.24	200	20	40	0.15	
昼食	カレーライ	そらまめ食堂 ごはん1/25	180	0.06			282	20	2	0.01	
		玉葱/合い挽き肉	100/30			0.33/	/2.0	36/60	33/60	149/100	
		植物油	12(大さじ1)				120				
		水	120								
		じゃがいも(すりおろし)	30		0.16		24	13	125		
	キャベツとりんご のサラダ	カレールー***	19g(1個)				0.41	97	21	61	1.92
		キャベツ	50			0.22		11	13	101	
		りんご	20		0.01			8	2	17	
		オリーブ油	4(小さじ1)					40			
		すし酢****	6(小さじ1)					9	分析値なし		0.38
		胡椒	少々								
		コーヒゼリー	コーヒゼリー*****	1個			0.13	133	分析値なし		0.08
		間食	薄焼きせんべい	チーズアーモンド*****	3枚			0.36	45	分析値なし	
夕食	菜の花ちらし	生活日記ごはん1/25	180	0.06			306	18	3		
		すし酢***	12(小さじ2)				17	分析値なし		0.76	
		菜の花(ゆで)	30			0.50		10	25	50	
		卵/マヨネーズ	25/2				1.0/	30/13	50/1	30/	
		植物油	1					10			
	沢煮焼	鮭ほぐし*****	10				0.69	21	分析値なし		0.38
		豚バラ肉	10				0.50	40	15	25	
		人参/椎茸	10/10			0.02/		4/	2/10	28/30	
		ごぼう/長ねぎ	10/10			0.06/0.02		7/3	7/3	32/22	
		出汁	180								
		ヤマサ昆布つゆ*****	12(小さじ2)				0.16	12	24	8	1.10
		果物	はっさく	80		0.21			32	15	143
	合計			0.86	0.38	1.29	7.10	2031	429	1128	5.95

は治療用特殊食品

- * エバラ「黄金の味中辛」大さじ1杯(17g)：エネルギー21kcal、たんぱく質0.56g(0.19単位)、食塩0.92g
カリウム38mg、リン11mg
- ** セブン&アイグループ「クリームミニクワッサン」1個=エネルギー71kcal、たんぱく質1.0g(0.33単位)、食塩0.16g
カリウム、リンは分析値なし
- *** 「カレールー」100g=エネルギー512kcal、たんぱく質6.5g(2.16単位)、食塩10.1g
カリウム320mg、リンは110mg
- *** ミツカン「すし酢昆布だし入り」100g=エネルギー143kcal、たんぱく質0.1g(0.03単位)、食塩6.30g
カリウム、リンは分析値なし 小さじ1杯=6g
- **** 雪印メグミルククリームスイーツ「コーヒゼリー」1個=エネルギー133kcal、たんぱく質0.4g(0.13単位)
食塩0.08g、カリウム、リンは分析値なし
- ***** 三幸製菓「チーズアーモンド」1枚=エネルギー15kcal、たんぱく質0.36g(0.12単位)、食塩0.03g
カリウム、リンは分析値なし 1枚=2.8g
- ***** 合食「鮭ほぐし」100g=エネルギー207kcal、たんぱく質20.6g(6.87単位)、食塩3.81g、カリウム、リンは分析値なし
- ***** ヤマサ「昆布つゆ」：小さじ1杯(6g)=エネルギー6kcal、たんぱく質0.23g(0.08単位)、食塩0.55g、カリウム4mg、リン12mg

《朝食》



【作り方】

《焼き肉サンド》

- ①ゆめベーカリー「たんぱく質調整丸パン」は横2つに切り、温まる程度にトーストして、切った面にバターを塗る。
- ②フライパンを熱し、牛肉と焼き肉のたれを加えて炒める(写真1)。①のパンにサニーレタス5g、牛肉をはさむ。
- ③サラダのサニーレタス15g、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- ④皿に②の焼き肉サンド、③のサラダ、ミニクロワッサンを盛る。サラダには②の焼き汁をかける。



材料



写真1



今回使用したミニクロワッサン

※「たんぱく質調整丸パン」1個ではエネルギーが摂れないため、セブンイレブンの「ミニクリームクロワッサン」を加えました。

《昼食》



《カレーライス》

- ①「そらまめ食堂 1/25 ごはん」は上部のシールをはがし、500W の電子レンジで約 2 分加熱する。加熱後は、全体をよく混ぜる。
- ②玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは皮をむいてすりおろす(写真1)。
- ③フライパンに植物油を熱し、①の玉ねぎを加え、飴色になるまで炒める(写真2～3)。これに合い挽き肉を加え、肉に火が通るまで炒める(写真4～5)。
- ④③に水を加え、沸騰させる。これにカレールーを加えて溶かす(写真6)。最後に②のじゃがいもを加えて、全体にトロミがつくまで加熱する(写真7)。
- ⑤①のごはんを皿に盛り、④をかける。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6



写真7

※玉ねぎたっぷりの素朴な味のカレーです。

《キャベツとりんごのサラダ》

- ①キャベツはざく切りにして、水洗いをしたあと、電子レンジ 600W で約 1 分加熱する(写真1～2)。
- ②①にオリーブ油、すし酢、こしょうを加え、全体を良く混ぜる(写真3)。
- ③皮をむいてうす切りにしたりんごを加えて、さっくり混ぜる(写真4)。



写真1



写真2



写真3



写真4

《コーヒーゼリー》

※雪印メグミルクのクリームスイーツ「コーヒーゼリー」を使用しました。1個 110g で、エネルギー133kcal、たんぱく質 0.4g、食塩 0.08g です。



《間食》



三幸製菓株式会社の薄焼きせんべいの「チーズアーモンド」です。他社でも同様のものがあり、栄養成分表示を確認して下さい。



※ 間食は三幸製菓株式会社の薄焼きせんべいの「チーズアーモンド」を使用しました。時にはこのようなお菓子も食べたくなるかと思えます。栄養成分表示を確認して利用して下さい。

《夕食》



《菜の花ちらし》

- ①「生活日記ごはん 1/25」は上部のシールをはがし、すし酢を回しかけて、500Wの電子レンジで約2分加熱する。加熱後は、全体をよく混ぜる。
- ②菜の花はゆでて、水にとり粗熱をとる。水気をしぼり、2cmの長さに切る。軸の太い部分は縦半分に切る。卵にマヨネーズを加え、マヨネーズが完全に溶けるまで混ぜる（2倍量の卵1個、マヨネーズ4gで作り、1/2量を使用する）。フライパンに植物油を薄くぬり、卵を一気に流し、フライパンを回して卵液を広げる。火が通ったら、細切りにする。
- ③①のごはんを皿に盛り、②の菜の花、卵、「鮭ほぐし」を散らす。



※ 春らしいちらし寿司ができました。

※ 錦糸卵はマヨネーズを加え作りました。調味が不要で、味がまろやかになります。是非お試しください。卵の使用量が 1/2 個分のため、2 倍量で作りましたが、残った分は翌日に使用して下さい。



※ 鮭ほぐしは塩辛い食品ですが、食品成分表示のあるものを使用し、計量をすれば使用できます。今回はスーパーマーケット「ライフ」のプライベートブランドの star select の「鮭ほぐし」(を使用しました 10 g の使用でエネルギー21kcal、たんぱく質 2.1 g、食塩 0.38 g でした。

《沢煮椀》

- ①豚ばら肉は細切りにする。人参、椎茸、ごぼう、長ねぎは細切りにする(写真1)。
- ②鍋に出汁(水でも可)が沸騰したら、①の長ねぎ以外の食材を加え、弱火で約5分煮る(写真2)。途中で水分が少なくなったら、適宜水を加える。長ねぎを加え、「ヤマサ昆布つゆ」で調味して、一煮立ちしたら、椀に盛る。



写真1

写真2

※ 沢煮椀は豚の脂身(あぶらみ)とせん切りにした野菜で作った塩味の汁物をいいます。好みの野菜で作ってみて下さい。