

3. 治療用特殊食品を使った夏の献立と作り方

エネルギー 2001kcal
たんぱく質 30.3g (10.1単位)
食塩 5.56g

リン 557mg
カリウム 1528mg

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	ご飯	そらまめ食堂 ごはん1/25	180	0.06			282	20	2	0.01
	油揚げの味噌汁	油揚げ	10			0.67	40	27	7	
		長ねぎ	5			0.01	2	2	11	
	おろし納豆	本かつおだし*／水	1/120			0.08/	4/	9/	11/	0.05/
		味噌(淡色辛みそ)	8			0.32	16	13	32	0.99
		納豆	40			2.0	60	80	260	
		大根／大葉	40/1			0.05/0.01	7/1	7/1	85/4	
	小松菜のおかか炒め	ヤマサ昆布つゆ**	9(小さじ1.5)			0.12	9	18	6	0.83
		小松菜(ゆで)	60			0.32	16	29	86	
		胡麻油	5				50			
		ヤマサ昆布つゆ**	3(小さじ1/2)			0.04	3	6	2	0.28
かつお節		1			0.20	6	8	10		
昼食	アスパラガスとベーコンの和風パスタ	アプロテンたんぱく調整スパゲッティ	80	0.11			286	15	12	
	フレッシュサラダ	ベーコン	25			1.0	100	60	50	0.50
		アスパラガス(ゆで)	40			0.33	17	23	102	
		にんにく	5			0.10	5	8	27	
		赤唐辛子	1/2本							
		オリーブ油	12(大さじ1)				120			
		ヤマサ昆布つゆ**	6(小さじ1)			0.08	6	12	4	0.55
	フレッシュサラダ	バター	5				33			0.10
		レタス／きゅうり	40/20			0.08/0.07	4/4	9/8	80/42	
		トマト	40			0.09	7	10	81	
		だしわりドレッシング	1袋(10mL)				0.07	19	2	3
清涼飲料水	CCレモン***	250				100	3	25	0.13	
夕食	おにぎり	生活日記ごはん1/25	180	0.06			306	31	8	0.01
	天ぷら	レナケアねり梅	1袋			0.01	3		2	0.30
		レナケアのり佃煮	1袋			0.07	10	3	4	0.30
		レナケアかつお削りみそ	1袋			0.30	14	8	13	0.30
		胡麻	1		0.07		6	6	4	
	きゅうりとわかめの酢物	天ぷら粉／水	20/20	0.5/			75/	20/	30/	
		えび(ブラックタイガー)	15(1尾)			1.0	10	30	40	
		人参／片栗粉	15/3			0.03/	6/10	4/1	42/1	
		なす	20			0.07	4	6	41	
		かぼちゃ	20			0.13	20	9	94	
		しし唐辛子	5			0.03	2	2	16	
		大葉	1(2枚)			0.01	1	1	4	
		植物油(吸油量として)	9				90			
		きゅうり	50			0.17	9	19	102	
		生わかめ(塩抜き)	10							0.10
	キウィゼリー	たこ(ゆで)	25			1.67	50	33	67	
		ずし酢****	12(小さじ2)				18	分析値なし		0.76
ソフトアガロリーキウィ		80				150	1	5	0.01	
キウィフルーツ	40		0.13		20	13	113			
合計			0.73	0.20	1.50	7.63	2001	557	1528	5.56

は治療用特殊食品

* 理研ビタミン「素材力だし本かつおだし」1g(みそ汁1杯分)＝エネルギー3.56kcal、たんぱく質0.25g(0.08単位)、食塩0.05g、カリウム11.1mg、リン8.6mg

** 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

*** サントリー「CCレモン」：100mL＝エネルギー40kcal、たんぱく質0g、食塩0.05g、カリウム10mg未満、リン1mg未満

**** ミツカン「ずし酢昆布だし入り」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

《朝 食》



【作り方】

《油揚げの味噌汁》

- ①油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水、本かつおだし、①の油揚げ加えて、沸騰させる。味噌をとかし、①のねぎを加えて、再度沸騰させて、火を止める。



材料

※薄味ながら、油揚げがたっぷり入った美味しい味噌汁です。

《おろし納豆》

- ①大根は皮をむいておろし、かるく水けを絞る。大葉は千切りにして、水にさらす。
- ②納豆に、①の大根おろし、大葉の千切り、ヤマサ昆布つゆを加えて、混ぜる。



材料

※大根、大葉のさわやかな味で、低たんぱくごはんとな豆が美味しく食べられます。

※ワーファリンを使用している患者さんは、残念ながら納豆は使用できないので、豆腐（もめん 45 g または きぬごし 60 g）に変えて下さい。

《小松菜のおかか炒め》

- ①ゆでた小松菜は 3 cm の長さに切る。フライパンに胡麻油を熱し、小松菜をさっと炒め、ヤマサ昆布つゆで味付けをして、かつお節を全体にまぶす(写真1)。



材料



写真 1

《 昼 食 》



《アスパラガスとベーコンの和風パスタ》

- ①「アプロテンたんぱく調整スパゲッティー」は計量し、たっぷりの水に約 60 分浸す(写真 1～2)。水けを切り、沸騰した湯で 3 分 30 秒ゆでる。
- ②ベーコンは 2 cm 幅に切る。アスパラガスはゆでて、斜めに切る。にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②のベーコン、にんにく、赤唐辛子を加え、焦がさないように炒める(写真 3)。ベーコンに火が通ったら、アスパラガス、①の麺を加えて、全体を良く混ぜ、ヤマサ昆布つゆ、バターを加えて調味する(写真 4～6)。



写真 1



写真 2



材料



写真 3



写真 4



写真 5



写真 6

※アプロテンたんぱく調整スパゲッティーは予め水に浸し、水分を含ませると、ゆでやすく、ゆで時間も短縮できます。

※非常に食べやすいパスタです。是非お試し下さい。

《フレッシュサラダ》

①レタスは手で食べやすい大きさに切る。きゅうりは薄切り、トマトは食べやすい大きさに切る。これを器に盛り、「だしわりドレッシング」かける。



材料

《夕食》



《おにぎり》

①「生活日記ごはん 1/25」は上部のシールをとり、500Wの電子レンジで約2分加熱する。「レナケアのねり梅、のり佃煮、かつお削りみそ」を各1袋ずつ絞り入れ、白ごまを加えて、全体を良く混ぜる（写真1）。

②①を2等分し、おにぎりにする。



写真1



写真2

レナケアのかつお削りみそ、ねり梅、のり佃煮、

※講習会のサンプルとして提供しているレナケアのねり梅、のり佃煮、かつお削りみその3種類をすべてごはんに入れてみました。食塩0.9gで、ほんのりと色々な味が楽しめます。

※おにぎりをトースタやフライパンで焼いても、香ばしくなり美味しいです。

《天ぷら》

- ①えび（ブラックタイガー）は殻をとり、つまようじで背ワタ、腹ワタを取り除く。人参は千切り、なすは縦半分に切り、縦に切れ目を入れる。かぼちゃは薄切り、しし唐辛子中央に切れ目をいれる（写真1）。
- ②ボールに天ぷら粉を計量して入れ、水を20～25mL加えてゆるめに溶く（写真2）。
- ③鍋に植物油を熱し、人参以外のたねは②の衣を薄くつけて揚げる（写真3）。
- ④人参に片栗粉をまぶし、③で残った衣の中に入れて、よく混ぜる。③の植物油の中に入れて、手早く、はしで薄い円形になるように広げながら揚げる。



写真1



写真2



写真3

※素材の味を楽しむため、そのまま食べて下さい。

《きゅうりとわかめの酢物》

- ①きゅうりは薄切りにして、砂糖3g（分量外）を加え（写真1～2）、良く混ぜる。きゅうりがしんなりしたら、水洗いをして砂糖を洗い流し、水けをきる。
- ②生わかめは食べやすい大きさに切る。たこは薄切りにする。
- ③①のきゅうりと②のわかめとたこをあわせ、すし酢を加えて全体を良く混ぜる。



材料



写真1



写真2



写真3

※きゅうりは塩ではなく、砂糖もみでしんなりさせて使用します。

《キウイゼリー》

- ①「ソフトアガロリーキウイ」はシールをはがし、ゼリーをフォークでかき混ぜる。
- ②キウイフルーツは皮をむき、1cm角に切る。
- ③器に①のゼリーと②のキウイフルーツを加えて混ぜる。



材料



※エネルギーアップのために作られた甘いゼリーに果物を加えると、甘みと酸味がほどよく調和し、美味しく食べることができます。