

2. 治療用特殊食品を使った夏の献立と作り方

エネルギー 2144kcal
たんぱく質 30.3g (10.1単位)
食塩 6.49g
リン 579mg
カリウム 1645mg

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 シナモントースト	ゆめべーカリー たんぱく質調整食パン	100(1枚)	0.17				260	25	16	0.07	
	バター	10					67			0.2	
	はちみつ	15					43		4		
	シナモン(粉末)	少々									
	オニオンスープ	玉葱	50			0.17		19	17	77	
		植物油	5					50			
		オニオンコンソメ*	1袋				0.31	46	21	29	1.2
	トマトとオクラのサラダ	水	180								
		トマト	60			0.14		11	15	126	
		オクラ	25			0.18		9	14	65	
	だしわりドレッシング	10(1袋)				0.07	19	2	3	0.34	
昼食 そうめん	げんたそうめん(乾)	80	0.75				282	40	34		
	そうめんつゆ(ストレートタイプ)**	70				0.30	35	分析値なし		2.45	
	大葉	2			0.03		2	2	12		
	みょうが	5			0.02		1	1	14		
	ゴーヤチャンプル	にがうり	60			0.20		10	18	156	
		木綿豆腐	50				1.1	33	56	66	
		豚ばら肉	50				1.0	80	30	50	
		人参	20			0.04		8	5	56	
		玉葱	20			0.07		8	7	32	
		卵	30				1.2	36	60	36	
		植物油	10					100			
	ヤマサ昆布つゆ***	12(小さじ2)				0.16	12	24	8	1.10	
	栄養補助飲料	カロリーミックスピーチ	1パック					160	7	21	0.02
	間食 芋かりんとう	芋けんぴ	30		0.14			143	16	165	
		日本茶	120							30	
夕食 しそごはん	そらまめ食堂 ごはん1/25	180	0.06				282	20	2	0.01	
	青じそ/生姜	1/2			0.01/0.01		1/1	1/1	4/9		
	白ごま/昆布茶	1/1		0.07/			6/	6/	4/7	/0.47	
	なすの肉詰め焼き	なす	80(1本)			0.3		15	24	177	
		オリーブ油	12					120			
		豚ひき肉	30				2.0	60	60	100	
		玉葱	30			0.10		11	10	145	
		塩/胡椒	0.3/少々								0.3/
		とろけるチーズ****	10				0.82	39	48	6	0.18
		トマトケチャップ	5			0.03		5		25	0.15
		ズッキーニ	20			0.09		5	8	67	
	ミニトマト	15			0.06		5	5	47		
	果物	とうもろこし(ゆで)*****	30(中1/3本)			0.33		30	30	86	
すいか		80		0.16			30	6	96		
合計			0.98	0.37	1.78	6.96	2144	579	1645	6.49	

は治療用特殊食品

* 味の素「クノールカップスープオニオンコンソメ」11.5g(1袋)=エネルギー46kcal、たんぱく質0.93g(0.31単位)、食塩1.2g、カリウム29mg、リン21mg

** キッコーマン「削りたてそうめんつゆストレート」:100mL=エネルギー50kcal、たんぱく質1.3g(0.43単位)、食塩3.5g、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

**** KRAFT「細切りチーズ」100g=エネルギー390kcal、たんぱく質24.5g(8.17単位)、食塩1.8g、カリウム61mg、リン477mg

***** とうもろこしの廃棄率:50%



《朝 食》



【作り方】

《シナモントースト》

- ①「ゆめベーカリーたんぱく質調整食パン」は電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ②フライパンを弱火で加熱し、バターを焦がさないように溶かす（写真1）。①のパンを加えて、両面をじっくり焼く（写真2）。
- ③②のトーストの片面にはちみつを塗り、シナモンを振りかける。



写真1



写真2

※ トーストをフライパンで作る方法です。

※ バターとはちみつの両方でエネルギーアップを行ったところ、濃厚な味となりました。シナモンを振ると、風味が良くなり食べやすくなります。シナモンがない場合は使用しなくても良いです。意外と胡椒でも合います。

《オニオンスープ》

- ①玉葱は薄切りにする。
- ②フライパンに植物油を熱し、①の玉葱を加えて、弱火で茶色になるまで炒める（写真1～2）。
- ③水を加え沸騰させる。アクは適宜取り除く。「オニオンコンソメ」を加えて、火を止める。



写真1



写真2



写真3



写真4

※市販のオニオンスープに炒めた玉葱を加えました。夏はぬるめで飲んでみて下さい。

※加える水は150mLが規定値ですが、少々塩辛いため180mLと多めにしました。



《トマトとオクラのサラダ》

- ① トマトとゆでたオクラは好みの形に切り、器に盛る。上から「だしわりドレッシング」をかける。

《昼食》



《そうめん》

- ① 「げんたそうめん」はたっぷりの湯で約3～5分ゆでる。湯をきり、水で良く洗い、水気を切る。器に盛り、氷を散らす。
- ② 薬味の大葉とみょうがは千切りにして、水にさらす。
- ③ つゆは市販のそうめんつゆ（ストレートタイプ）を70mLを計量する。
- ※ そうめんつゆは市販のキッコーマンの「削りたてそうめんつゆストレート」（ストレートタイプ）を使用しました。70mLの使用で、食塩は約2.5gです。

《ゴーヤチャンプル》

- ① ながうりは薄切りにして、水にさらす。木綿豆腐は角切りにする、豚ばら肉は2～3cmの長さに切る。人参、玉葱は薄切りにする（写真1）。
- ② フライパンに植物油を熱し、①の材料を加える（写真2）。豚肉に十分に火がとおり、豆腐に薄い焦げ目がつくようになるまで炒める（写真3）。ヤマサ昆布つゆ、胡椒を加えて、さっと混ぜて、火を止める（写真4）。溶き卵を上から回しかけ、余熱で卵に火を通す（写真5）。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5

※ ながうりはカリウムの多い食品ですが、使用する分量を守り、水にさらすことで、その量を減らすことができます。

※ ヤマサ昆布つゆで作った簡単なゴーヤチャンプルです。薄味ながらも、素材の味が生きています。是非お試し下さい。

《間食》



※ 今回のおやつは「芋けんぴ」です。芋けんぴもカリウムの多い食品ですが、美味しくて、エネルギーがとりやすいです。これも分量を守って利用して下さい。

《夕食》



《しそごはん》

- ①青じそは千切り、生姜は薄切りにした後、千切りにして、それぞれを水にさらす。その後、水けを布巾で十分にとる。
 - ②「そらまめ食堂ごはん 1/25」は電子レンジで約2分加熱する。粗くほぐした後、①のしそ、生姜、白ごま、昆布茶を加えて、全体を良く混ぜる。
- ※風味の良い、夏の簡単混ぜごはんです。

《なすの肉詰め焼き》

- ①なすはヘタを切り、縦半分に切る。玉葱はみじん切りにする。ズッキーニは1個10gのものを2個作る。ミニトマトはヘタを切る。とうもろこしはゆでて、30gになるように横に切る。これをさらに縦半分に切る（写真1）。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①のなす、ズッキーニ、ミニトマト、とうもろこしを入れて、中火で焼く。なすは皮を上にして、柔らかくなるまで、じっくりと焼き、柔らかくなったら、ひっくり返して皮を焼く。他の野菜は焦げ目が付くまで焼く。なすは粗熱がとれたら、スプーンで皮を破らないように中身を取り出す（写真2～3）。中身は粗みじん切りにする。
- ③器に①の玉ねぎを入れ、上部をふんわりとラップでおおい、電子レンジで約1分加熱する。この粗熱がとれたら、豚ひき肉、②のみじん切りのなす、塩、胡椒を加えて、全体を良く混

ぜる(写真4)。これを2等分して、なすの皮につめて、電子レンジで約2分加熱する(写真5~6)。
④③の上部にとろけるチーズをのせ、オーブントースタで約5分焼く(写真7)。
⑤焼き汁にケチャップを加えて混ぜる(写真8)。
⑥皿に④のなすを盛り、⑤のソースをかける。②のズッキーニ、ミニトマト、ともろこしを添える。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6



写真7



写真8

※夏の定番料理の一つです。肉の量は少ないですが、ナスが加わるためボリュームがでます。

※豚ひき肉の代わりに、コンビーフ缶を同量使用しても良いです。しかし、コンビーフ缶に食塩が含まれるため、食塩は加えないで下さい。