

3 治療用特殊食品を使った秋の献立と作り方

エネルギー 2028kcal
たんぱく質 29.8g (9.92単位)
食塩 6.15g
リン 515mg
カリウム 1544mg

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	菓子パン サラダ	ヤマザキ アップルパイ*	1個	2.07			503			0.76	
		サラダ菜	10(3枚)			0.06	3	5	44		
		ミニトマト	15			0.06	5	5	47		
		ゆで卵	25			1.0	30	50	30		
		黒オリーブ**	5			0.01	6			0.04	
		オリーブ油	3				30				
		塩/胡椒	0.3/少々							0.3/	
	果物	巨峰***	65(5粒)		0.10		44	11	98		
	コーヒー	コーヒー浸出液	150					10	100		
	昼	松茸風味のおにぎり	真粒米/水	80/110	0.05/			290/	33/		
松茸の味 お吸いもの****			3(1袋)			0.13	5	4	10	1.60	
芋煮汁		牛肉(和牛、脂身つき)	30			1.5	90	45	90		
		里芋	40		0.20		24	22	260		
		大根	20			0.03	4	4	51		
		人参	10			0.02	4	2	28		
		舞茸	20					30	70		
		葉ねぎ	5			0.03	2	2	13		
		水	300								
栄養補助飲料		ヤマサ昆布つゆ*****	12(小さじ2)			0.16	12	24	8	1.10	
		塩	0.3							0.3	
		レナプラス	1パック			0.24	200	20	40	0.15	
		お汁粉	森永おしるこ***** (フリーズドライ)/湯	19(1袋)/100			0.53/	74	29	125	0.14
夕食		秋鮭とコーンの炒飯	純米もち	33(1個)	0.06			70	7	1	
	生活日記 ごはん1/25		180	0.06			306	31	8	0.06	
	大根サラダ	秋鮭	40			2.67	80	107	134		
		とうもろこし(ホール缶)	30			0.23	25	12	39		
		長ねぎ	10			0.02	3	3	22		
		マヨネーズ	20				133	13		0.40	
		塩/胡椒	1.0/少々							1.0/	
		大根	50			0.07	10	9	119		
		水菜	20			0.20	10	12	80		
		貝割れ大根	10			0.07	4	6	10		
		だしわりドレッシング	10mL(1袋)				0.07	19	2	3	0.3
		かつお節	1				0.20	6	8	10	
		果物	柿	60		0.08		36	9	104	
		合計			2.24	0.38	0.80	6.50	2028	515	1544

は治療用特殊食品

- * 山崎製パン「アップルパイ」11.5g(1包)＝エネルギー503kcal、たんぱく質6.2g(2.07単位)、食塩1.2g、カリウム、リン分析値なし
- ** 黒オリーブ 100g：エネルギー118kcal、たんぱく質0.8g、食塩1.6g、カリウム10mg、リン5mg、廃棄率25%
- *** ぶどうの廃棄率 20% 皮付きで約80g
- **** 永谷園「松茸味 お吸いもの」1袋(3g)＝エネルギー5kcal、たんぱく質0.8g、食塩1.6g、カリウム10mg、リン4mg
- ***** 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
- ***** 森永製菓「おしるこ」：1袋(19g)＝エネルギー74kcal、たんぱく質1.6g(0.53単位)、食塩0.14g、カリウム125mg、リン29mg

《朝食》



【作り方】

《アップルパイ》



※ アップルパイは他のパンやケーキと比較すると、たんぱく質が少なく、エネルギーが多い食品です。今回は山崎製パンのものを使用し、朝食のパンの代わりにしました。

1個でたんぱく質は約6g、エネルギーは約500kcalです。

※ オーブントースタで、焦げないように注意して温めると、さくさく感が増して、美味しく食べることができます。

《サラダ》

① サラダ菜、ミニトマト、ゆで卵 1/2 個分は好みの形に切る。黒オリーブは種がある場合は、種に沿って、包丁で切り目をいれて、身と分ける(写真1)。

② ①を盛り合わせ、食べる直前にオリーブ油、塩、胡椒をかけ、全体をよく混ぜて食べる。



写真1

※ サラダ菜を使ったサラダです。サラダ菜は1年中栽培され、葉が柔らかく、食べやすいです。

※ 主食のアップルパイはエネルギー量が多いですが、たんぱく質量も多いです。このたんぱく質は良質のたんぱく質とは言い難いので、サラダには良質なたんぱく質の補給として、卵を加えてみました。

《屋 食》



《松茸風味のおにぎり》

- 炊飯器に「真粒米」、水を入れ、早炊き機能で炊飯する。炊き上がったら、直ちに「松茸の味 お吸い物」を加え、約10分蒸らす。
 - 全体を良く混ぜ合わせ、2等分しておにぎりにする。
- ※「松茸の味 お吸い物」を利用しました。炊飯時に使用する水は、吸い物の具のふ、椎茸、ねぎ、のりが加わるため、多めになっています。蒸らしている間に、これらの乾燥した具が丁度良い感じに水を吸ってくれます。
- ※松茸の香りにだまされて、美味しく食べられるおにぎりです。是非お試し下さい。

《芋煮汁》

- 牛肉は食べやすい大きさに切る。里芋はゆでて、皮をむき、牛肉に合わせて切る。大根、人参も皮をむいて同様に切る。舞茸は石づきを切り、小房に分ける。葉ねぎは小口切りにする(写真1)。
- 鍋で水を沸騰させ、①の里芋、大根、人参を加え、中火で約5分煮る。途中で水が少なくなったら、適宜水を加える(写真2)。牛肉を加え、はしでほぐしながら、火が十分に通るまで加熱する(写真3)。アクは適宜取り除く。ヤマサ昆布つゆ、塩を加えて調味し、葉ねぎを加えて、火を止める。



写真1



写真2



写真3

※芋煮は東北地方、特に山形県の郷土料理の一つで、里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを主材料とし、醤油で味付けした鍋です。秋になると河原で火を焚いて、芋煮を作り、職場、学校、家族などの親しい仲間が親睦を深める行事として、芋煮会が行われています。

※今回はこれを具沢山の汁にアレンジしてみました。体が温まる一品です。

※お好みで、七味唐辛子あるいは粉山椒を振りかけても美味しいです。

《間食》



《お汁粉》

- ①「純米もち」は袋より取り出し、オーブントースタで全体が膨らみ、焦げ目がつくまで焼く。
- ②森永製菓の「おしりこ」1個を器に入れ、熱湯100mLを注ぐ。はしやスプーンで、固まりがなくなるまで、よくかき混ぜる。①のもちを入れる。



おしりこもち

※今回のおやつは新製品の低たんぱくもちとフリーズドライのお汁粉を使用しました。水でも作れます。また、この低たんぱくもちの小ぶりで、焼いても、煮ても、歯切れよく食べることができます。簡単にできますが、予想以上に美味しいです。

※一般的にはこしあんを用いたもの汁粉、粒あんを用いたものをぜんざいと呼びます。こしあんを使った汁粉の方が、ぜんざいよりもたんぱく質が少なく、食塩も控えめです。

《夕食》



《秋鮭とコーンの炒飯》

- ①秋鮭は皮を取り除き 40g、とうもろこしは水気をきり、30g を計量する。長ねぎは小口切りにする (写真1)。
- ②「生活日記ごはん 1/25」は電子レンジで約2分加熱し、粗くほぐす。
- ③フライパンを熱し、マヨネーズ 10g (1/2 量) を加え、①の具材を加える。鮭をほぐしながら、炒める (写真2～4)。
- ④③に②のごはんと残りのマヨネーズ 10g を加えて、ごはんと具材が均等に混ぜる (写真5)。
- ⑤④を茶碗に詰めて、皿に取る。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5

※今が旬の秋鮭を使った炒飯です。40g の使用ですが、ほぐして、炒飯の具にすると、存在感があります。

※植物油の代わりに、マヨネーズを使って作りました。マヨネーズの使用量は 20g と多いのですが、植物油を使用するよりさっぱりと仕上がるようです。

《大根サラダ》

- ①大根は薄切りにした後に千切りにする。水菜は根元を切り、大根の長さに合わせて切る。貝割れ大根も根元を切る (写真1)。
- ②①の野菜を水にさらして、水気を十分に切る (写真2)。
- ③皿に②を盛り、上部かつお節を飾る。食べる時に「だしわりドレッシング」をかけて、全体を良く混ぜる。



写真1



写真2

※3種類の野菜たっぷり使いました。野菜を沢山食べたい時には、格好のサラダです。かつお節が味のアクセントになります。

ご清聴ありがとうございました。

空気が乾燥してきました。うがいをしっかりして、くれぐれも風邪をひかないようご注意ください。この後は、そらまめ食堂の3種類のカレーの試食があります。是非、食べ比べてみて下さい。