

4. 治療用特殊食品を使った冬の献立と作り方

エネルギー 2068kcal
たんぱく質 28.5g (9.51単位)
食塩 6.46g
リン 571mg
カリウム 1252mg

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 紅生姜の炒飯	生活日記 ごはん1/25	180	0.06				306	31	8	0.06	
	紅しょうが	10								0.7	
	長ねぎ	15			0.03		5	5	33		
	植物油	10					100				
	塩／胡椒	0.3/少々								0.3/	
	かつお節	1				0.20	6	8	10		
	卵	50				2.0	60	100	60		
	鶏ガラスープの素*	2.5(1/2本)				0.23	9	22	54	0.07	
	水	150									
	ヤマサ昆布つゆ**	3(小さじ1/2)				0.04	4	6	2	0.28	
	胡麻油	2					20/				
	塩／胡椒	0.3/少々								0.3/	
	片栗粉／水	2/5					7/	1/	1/		
葉ねぎ	5			0.03		2	2	13			
昼食 揚げうどんの おろしあんかけ	生活日記うどん(麺)	200(1袋)	0.13				293	29	11	0.02	
	片栗粉／植物油	10/10					33/100	3/	3/		
	生活日記うどん(つゆ)	13(1袋)				0.23	17	11	29	1.36	
	出汁	150									
	大根	80			0.11		15	14	187		
	塩	0.3								0.3	
	ヤマサ昆布つゆ**	12(小さじ2)				0.16	12	24	8	1.10	
	片栗粉／水	3/5					10/	1/	1/		
	生姜	10			0.03		3	2	27		
	七味唐辛子	お好みで									
	クレソンと豆腐のサラダ	クレソン	20			0.14	3	11	64		
	豆腐	50				1.11	33	56	67		
	オリーブ油／塩	5/0.3					50/			/0.3	
栄養補助飲料 レナプラス	1パック				0.24	200	20	40	0.15		
間食 安倍川もち	純米もち	66(2個)	0.12				140	14	2		
	きな粉／砂糖	3/3				0.30/	9/12	15/	30/		
	日本茶	120									
夕食 栗赤飯	真粒米	80	0.05				290	33			
	あずき	5				0.33	17	17	76		
	あずきのゆで汁	120									
	栗の甘露煮	30			0.18		74	7	43		
	胡麻塩***	1			0.05		5	分析値なし		0.18	
	のっぺい汁	大根／人参	15/15			0.02/0.03		3/6	3/4	34/42	
		こんにゃく／ごぼう	20/15			/0.09		/10	/10	8/49	
		ぶなしめじ／長ねぎ	10/10			/0.02		/3	10/3	40/22	
		油揚げ／水	5/200				0.33/	20/	13/	3/	
		ヤマサ昆布つゆ**	12(小さじ2)				0.16	12	24	8	1.10
	鱈のから揚げ	ぶり／片栗粉	45/1				3.0/	90/3	60/	180/	
		植物油	2					20			
		長ねぎ	6			0.01		2	2	11	
		だしわりポン酢	5mL(1袋)				0.03	3	2	1	0.24
	レンジりんご	りんご／砂糖	80/5			0.05/		41/20	8/	85/	
	合計			0.36	0.28	0.51	8.36	2068	571	1252	6.46

は治療用特殊食品

* 理研ビタミン株式会社「素材力だし鶏がらスープ」2.5g(1/2本)＝エネルギー9.3kcal、たんぱく質0.7g(0.23単位)、食塩0.07g
カリウム53.5mg、リン21.9mg

** 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

*** イオン「ごま塩スティック」1袋(2.8g)＝エネルギー14kcal、たんぱく質0.4g(0.13単位)、食塩0.5g、カリウムとリンは分析値なし

《朝食》



【作り方】

《紅生姜の炒飯》

- ①「生活日記ごはん 1/25」はシールを少しはがし、電子レンジ600Wで2分加熱し、はしでほぐしておく。紅しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
 - ②フライパンに植物油を熱し、①の紅しょうが、長ねぎを焦がさないように炒める(写真1)。
 - ③②に①のご飯をくわえ、全体をよく混ぜ、塩、胡椒で調味する。かつお節を全体にふりかけ、さっくり混ぜる(写真2)。
- ※ テレビドラマの中で紹介していた炒飯です。紅しょうがはたんぱく質とカリウムが少なく、味がしっかりしているので、使い勝手が良い食材です。量を守って利用して下さい。



材料



写真1



写真2

《卵スープ》

- ①卵は器に割り入れ、ときほぐす。葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に「鶏ガラスープの素」、水を加えて、沸騰させる。「ヤマサ昆布つゆ」、胡麻油、塩、胡椒で調味し、水溶き片栗粉を入れ、全体にとろみをつける。この中に①の卵を回し入れ、はしでかるくかき混ぜて、再沸騰する直前で火を止める。①の葉ねぎを加える。



材料

※卵1個を使ったスープです。紅生姜の炒飯との相性が良いです。是非お試し下さい。

《昼食》



《揚げうどんのおろしあんかけ》

- ①「生活日記うどん 1/25」の麺は電子レンジ 600W で 90 秒加熱し、水で洗い、ペーパータオルまたは布巾で水分を十分にとる。大根と生姜はそれぞれすりおろしておく。
- ②①のうどんをビニール袋に入れ、片栗粉 10g を 3 回に分けて加え、袋を振りながら、麺全体に粉がつくようにする(写真1)。
- ③フライパンに植物油を熱し、②のうどんを広げて入れる(写真2)。表面がしっかりと揚がり、うすい焦げ目がついたら、裏返す。頻回に裏返すと写真3のように麺同士がつくので、裏返すのは1回のみとする。揚げたら、油をきり、食べやすい大きさに分ける(写真4)。
- ④鍋に出汁、「生活日記うどん 1/25」のつゆ、①の大根おろし、塩、「ヤマサ昆布つゆ」、水溶き片栗粉を入れ、全体を混ぜながら、沸騰するまで加熱する。
- ⑤③の麺を器に盛り、④のあんをかけ、①の生姜を添える。お好みで七味唐辛子をふる。



材料



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5

※うどんは強火で揚げて下さい。揚げると表面はかりかり、中はもっちりという食感になります。これを大根おろし入りのとろみのついた汁をかけて食べますが、なかなか美味しいものです。

《クレソンと豆腐のサラダ》

- ①豆腐は電子レンジ 600W で 1 分加熱し、出てきた水を捨て、粗く崩す。クレソンは 3 ～ 4 cm の長さに切る。
- ②器にクレソンと豆腐を盛る。オリーブ油、塩をかける



材料

※シンプルで、食べやすいサラダです。

《間食》



《安倍川もち》

- 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。きな粉と砂糖は混ぜ合わせる。
- ②①のもちを湯にくぐらせ、①のきな粉の中に入れ、からませる。



材料

※きな粉は 3 g で十分に足りります。「純米もち」が低たんぱくもちとは思えないほど、美味しく食べられます。

《夕 食》



《栗赤飯》

- ① 鍋に 30mL 程度の水を入れ、あずきを加え、煮たったら湯をすべて捨てる。同じ操作を 3 回行う (写真 1～2)。
- ② 鍋に水約 300mL を入れ、①のあずきを加え、中火で約 10 分煮る (写真 3)。ゆで汁はとっておく。
- ③ 炊飯釜に「真粒米」、②のあずき、ゆで汁 120mL を加えて、「早炊き機能」で炊く。ゆで汁が不足する時は水を加える。
- ④ ご飯が炊き上がったら、一口大に切った栗の甘露煮を加えて、全体を混ぜる (写真 5)。
- ⑤ ④を茶碗に盛り、胡麻塩をふる。



材料



写真 1



写真 2



写真 3



写真 4



写真 5

- ※栗の甘露煮は高価ですが、たんぱく質が少なく、エネルギー量が多いです。また、色がきれいで、汁も利用できます。加えなくても良いですが、食事を豪華にしたい時は利用してみてください。
- ※多めに作り冷凍しても良いです。
- ※胡麻塩は市販を使用しました。

《のっぺい汁》

- ① 大根、人参、こんにゃく、ごぼうは小さい乱切りにする。ぶなしめじは根元を切り、1 本ずつに分ける。長ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする (写真 1)。

- ②鍋で水 200mL を沸騰させ、①の大根、人参、こんにゃく、ごぼうを煮る(写真2)。
 ③②の食材が柔らかくなったら、①の残りのぶなしめじ、長ねぎ、油揚げを加えて、一煮立ちさせる途中水分が少なくなったら、適宜足す(写真3)。「ヤマサ昆布つゆ」を加えて調味する。



写真1



写真2



写真3

※多種類の野菜が摂れ、体が温まる汁です。薄味でも、野菜と油揚げの旨みが効いています。

《鰯のから揚げ》

- ①ぶりは好みの形に切る。長ねぎは白い部分を使用し、千切りにして水にさらす。
 ②①のぶりに片栗粉をまぶし、油で揚げる(写真1～2)。
 ③皿に②を盛り、上部に①の白髪ねぎを飾る。食べる時に「だしわりポン酢」をかける。



材料



写真1



写真2

※魚に片栗粉をまぶして、素揚げにして、長ねぎとポン酢で食べるのも、美味しいものです。まぐろ、あじ、鮭でもお試しください。

《レンジりんご》

- ①りんご 80g(約 1/2 個)は皮付きのまま、3等分して、芯をとり除く。耐熱容器に並べ、上から砂糖をかける(写真1)。ラップをかけて電子レンジで 600W、2分加熱する(写真2)。



写真1



写真2

※りんごは紅玉を使用すると、酸味や色が丁度良い状態に仕上がります。紅玉がない時は、少量のレモン汁をふりかけて、加熱すると良いです。

※冷蔵庫で保存ができます。ヨーグルトをかけても美味しいです。