

献立名一覧

〈たんぱく質20gの献立〉

厚揚げの肉巻き 小松菜のきな粉和え

鮭のピリ辛マリネ

ささみのわさび照り焼き

ささみのピカタ

そうめん豚肉チャンプル

ツナサラダそうめん

鯖味噌煮缶そうめん

ツナカレーそうめんガレット

鶏缶サンドイッチ

ヨーグルトスムージー



厚揚げの肉巻き 小松菜のきな粉和え

ポイント

豚肉と厚揚げはたんぱく質が豊富な食材です。ごま和えにしがちな野菜もきな粉で和えることで、手軽にたんぱく質補給できます。



材料(1人分)

厚揚げ・・・80g
豚ロース薄切り・・・50g
こしょう・・・少々
ごま油・・・3g
濃口醤油・・・5g
酒・・・5g
みりん・・・5g
砂糖・・・3g
白いりごま・・・少々

小松菜・・・40g
マヨネーズ・・・5g
きな粉・・・2g

作り方

- ①厚揚げは3等分に切る。
- ②豚肉を広げこしょうをふる。切った厚揚げに肉を巻き付ける。
- ③フライパンにごま油をひき、肉巻きの巻目を下にして焼いていく。
- ④キッチンペーパーで油をとり、調味料を入れる。
- ⑤皿に盛り、白ごまを散らす。

- ①小松菜は食べやすい大きさに切り茹でる。
- ②ボウルにマヨネーズときな粉を混ぜ合わせ水切りした小松菜を和える。
- ③器に盛りつける。

栄養価(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 塩分 | |
|----------|--------|-------|------|-------|-------|------|--|
| 362 kcal | 20.1 g | 26.0g | 8.7g | 369mg | 253mg | 0.9g | |



鮭のピリ辛マリネ

ポイント

透析弁当で提供しているメニューです。マリネにすることで、さっぱり食べることができます。七味唐辛子の辛みがアクセント！



材料(1人分)

鮭・・・90g
酒・・・2g
白こしょう・・・少々
薄力粉・・・6g
油・・・2g
玉ねぎ・・・20g
赤パプリカ・・・10g
○濃口醤油・・・4g
○酢・・・4g
○油・・・2g
○砂糖・・・0.8g
○七味唐辛子・・・0.1g
○レモン汁・・・1g
小ねぎ・・・3g

作り方

- ①ボウルに○の調味料を合わせマリネ液を作る。
- ②鮭は食べやすい大きさに切り、酒を振る。
- ③玉ねぎと赤パプリカを細切りし茹でて水気をきる。こねぎは小口切りにして水にさらす。
- ④鮭の水気を取り、こしょう・小麦粉をつけてフライパンで焼く。
- ⑤マリネ液の中に野菜と鮭を加えなじませる。
- ⑥器に盛り、ねぎを散らす。

栄養価(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 塩分 |
|----------|--------|------|------|-------|-------|------|
| 199 kcal | 21.2 g | 7.8g | 8.6g | 394mg | 235mg | 0.8g |



ささみのわさび照り焼き

ポイント

ささみはたんぱく質豊富な食材です。減塩に効果があるわさびを使い、少し辛みのきいた照り焼きにしました。



材料(1人分)

ささみ・・・90g
酒・・・5g
片栗粉・・・5g
油・・・2g
濃口醤油・・・4g
みりん・・・4g
おろしわさび・・・6g
サニーレタス・・・5g
ミニトマト・・・15g

作り方

- ① ささみの筋をとり厚さを均等にす
る。酒を振る。
- ② 水気を取り片栗粉をまぶし油を
熱したフライパンで焼く。
- ③ 醤油・みりん・わさびを合わせ、
②に加える。
- ④ 皿にささみ・トマト・サニーレタス
を盛りつける。

栄養価(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 塩分 |
|----------|--------|------|-------|-------|-------|------|
| 168 kcal | 21.5 g | 3.4g | 10.1g | 477mg | 218mg | 1.0g |



ささみのピカタ

ポイント

たんぱく質が豊富なささみと卵を使ったピカタです。しっとりふわふわでパサつかず、食べやすいです。



材料(1人分)

ささみ・・・80g
こしょう・・・少々
薄力粉・・・4g
無塩バター・・・5g
粉チーズ・・・4g
卵・・・20g
粒入りマスタード・・・5g
ケチャップ・・・5g
サニーレタス・・・5g

作り方

- ① ささみは筋をとり、こしょう・小麦粉をまぶす。
- ② 粉チーズと卵を混ぜ卵液をつくり、ささみにつける。
- ③ フライパンにバターを熱し、ささみを焼く。
- ④ 皿に盛り、ソースをかける。レタスを盛り付ける。

栄養価(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 塩分 | |
|----------|--------|------|------|-------|-------|------|--|
| 204 kcal | 23.5 g | 9.0g | 5.3g | 426mg | 266mg | 0.7g | |



そうめん豚肉チャンフル

ポイント

余りがちなそうめんの活用レシピです。そうめんでの摂取するめんつゆの使用量が炒めに調理方法を変更することにより半分に減らせます。



材料(1人分)

そうめん(茹) 200g
 めんつゆ
 (ストレート) 40g
 豚もも薄切り 60g
 アスパラ 30g
 長ネギ 10g
 にんにくおろし 3g
 こしょう 少々
 オリーブ油 4g

作り方

- ① そうめんを茹でる
- ② 豚肉は一口大に切る
- ③ アスパラは斜め切りにして茹でこぼす
- ④ 長ネギは芯を取り、白髪ネギにして水にさらす
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、豚肉とにんにくおろし、こしょう、アスパラ、長ネギの芯を加えて炒める
- ⑥ 火が通ったら、そうめんを加えて炒め混ぜる
- ⑦ 皿に盛り付け、白髪ネギを飾る

栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 塩分 | |
|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| 425 kcal | 20.8 g | 11.4g | 56.0g | 346mg | 199mg | 1.5g | |



ツナサラダそうめん

ポイント

できるだけ調理器具の使用を減らし、余ったそうめんと和えるだけの簡単・高エネルギーレシピです。
しそが減塩のアクセントになります。



材料(1人分)

そうめん(茹) 200g
めんつゆ
(ストレート) 15g
ツナ缶 70g
大葉 2g
ごま 3g

作り方

- ① そうめんとめんつゆを茹でる
- ② しそは干切り、または手でちぎる
- ③ ボウルにそうめん、油切りしたツナ缶、めんつゆ、しそ、ごまを混ぜ和える

栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 塩分 | |
|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| 466 kcal | 20.4 g | 18.0g | 53.1g | 208mg | 183mg | 1.7g | |



鯖味噌煮缶そうめん

ポイント

味噌煮缶の味がしっかりついているため、塩味を加えなくても食べられます。魚の臭みを消すために生姜を多めに使用しました。



材料(1人分)

そうめん(茹) 200g
鯖味噌煮缶 80g
生姜おろし 3g
ピーマン 20g

作り方

- ① そうめんを茹でる
- ② ピーマンは細切りにして茹でこぼす
- ③ 鯖みそ煮缶はほぐして、ピーマンとしょうがを加えて和える
- ④ さらにそうめんを盛り、③を上に乗せる

栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 塩分 | |
|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| 441 kcal | 20.2 g | 13.2g | 57.6g | 254mg | 251mg | 1.5g | |



ツナカレーそうめんガレット

ポイント

カレー味が食欲を刺激し、おかずやおつまみとして使える一品です。



材料(1人分)

そうめん(茹) 100g
ツナ缶 70g
カレー粉 1g
スライスチーズ 10g
こしょう 少々
オリーブ油 12g
パセリ粉 0.1g

作り方

- ① そうめんを茹で粗めに刻む
- ② ボウルにそうめん、油切りしたツナ缶、カレー粉、チーズ、こしょうを入れて混ぜる
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、1口サイズにまとめた生地を入れ両面こんがり焼く
- ④ 皿に盛り付け、パセリ粉をちらす

栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 塩分 | |
|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| 463 kcal | 18.3 g | 30.5g | 26.4g | 193mg | 212mg | 1.2g | |



鶏缶サンドイッチ

ポイント

缶詰は味がついているため、調理なしでたんぱく質が摂れます



材料(1人分)

食パン8枚切り 1枚
マヨネーズ 10g
鶏の缶詰 75g
レタス 15g

作り方

- 1、食パンを半分に切る
- 2、食パンにマヨネーズを塗る
- 3、レタスを一口サイズに切る
- 4、半分の食パンの上にレタス・鶏の缶詰をのせ、もう半分の食パンをのせる
- 5、ラップにくるんで完成

栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 食物繊維 | 塩分 |
|----------|--------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 321 kcal | 15.8 g | 15.9 | 28.6g | 220mg | 123mg | 1.2g | 1.9g |



ヨーグルトスムージー

ポイント

混ぜるだけの簡単
レシピです！
忙しい朝の時短に
なります。



材料(1人分)

のむヨーグルト

150ml

桃の缶詰

30g

作り方

- 1、桃を袋に入れて潰す
- 2、コップに1、のむヨーグルトを
入れてマドラーで混ぜる
- 3、完成

栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | リン | 食物繊維 | 塩分 |
|----------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 123 kcal | 4.5 g | 0.8g | 24.5g | 219mg | 123mg | 0.4g | 0.2g |