KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI

KHF 体に安心 KISSEI

キッセイ通信

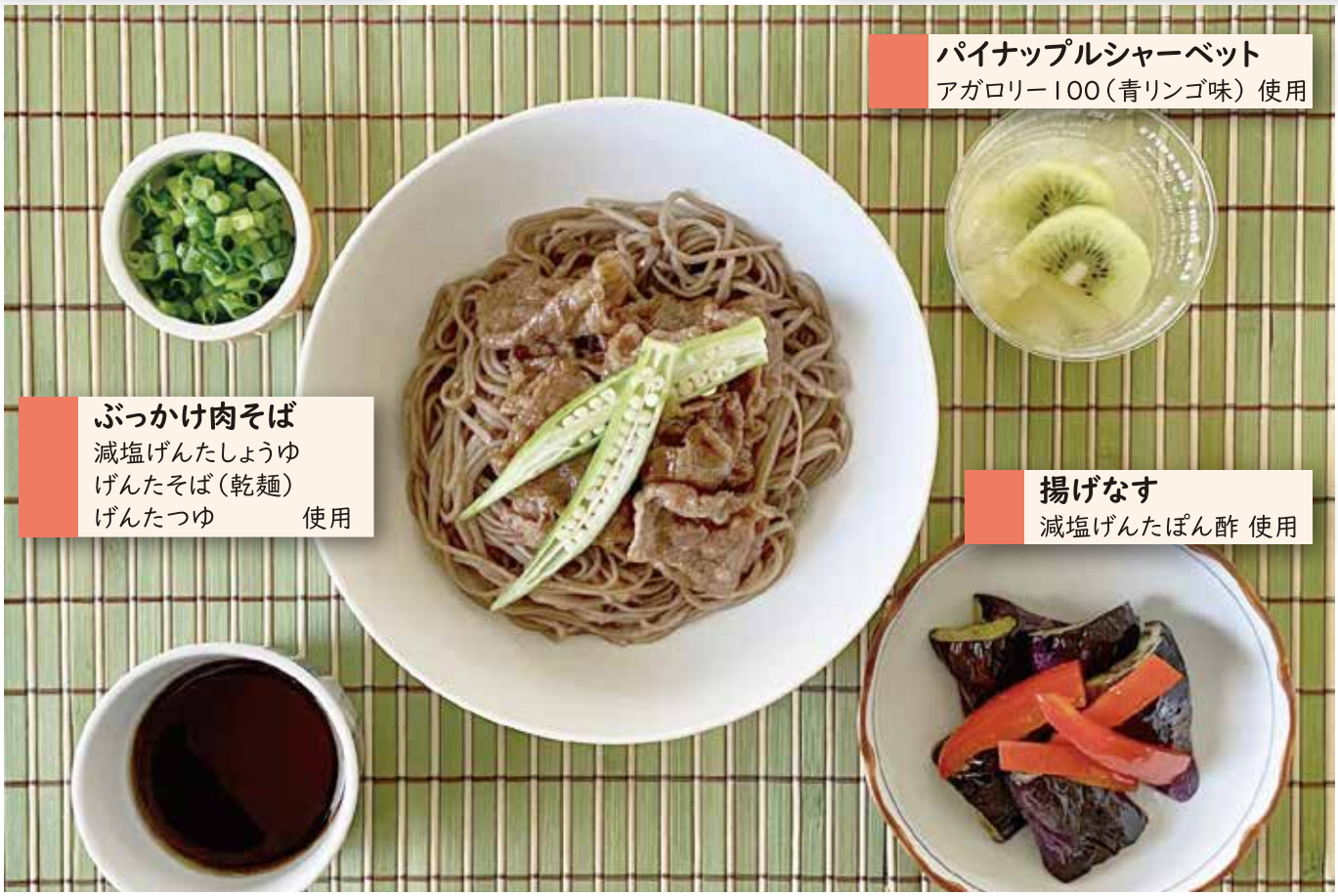
たんぱく質調整レシピ編 No.26

レシピ提供：齋藤 順子先生（新北九州腎臓クリニック管理栄養士 精華女子短期大学 非常勤講師）

げんたそばを使った夏の1食献立

1食献立
全体の調理時間　4～6時間
（シャーベットの冷凍時間を含みます）

先生からのコメント
夏バテしないように、肉そばにしました。
味付けした肉はゆめごはんとも合います。



栄養成分値

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
ぶっかけ肉そば	492	9.3	23.3	64.2	507	183	106	1.3
揚げなす	98	1.0	9.1	5.0	51	186	25	0.1
パイナップルシャーベット	78	0.3	0.1	20.0	1	100	9	0
1食合計	**668**	**10.6**	**32.5**	**89.2**	**559**	**469**	**140**	**1.4**

動物性たんぱく質：6.4g　動物性たんぱく質比：60.4%

げんたそば（乾麺）100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。栄養成分値は茹で麺200g当たりの値（参考値）で計算しております。
アガロリー100（青リンゴ味）のリンは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版（八訂）で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI

ぶっかけ肉そば

調理時間 30分

材料(1人分)

牛ばら薄切り肉	50g
ごま油	3g
砂糖	2g
減塩げんたしょうゆ	2g
オクラ	8g
こねぎ	8g
げんたそば(乾麺)	100g(1袋)
げんたつゆ	12g
水	100g

作り方

① 牛ばら肉は3ｃｍ幅に切る。
② フライパンにごま油を熱し、①の牛ばら肉を入れて炒める。色が変わったら砂糖と**減塩げんたしょうゆ**を加えて、全体に絡め、お皿に取る。
③ オクラはさっと熱湯にくぐらせ、縦半分に切る。
④ こねぎは小口切りにして、小皿に盛る。
⑤ **げんたそば**はたっぷりのお湯で7分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切り、器に盛る。
⑥ **げんたつゆ**と水を小鉢に入れる。
⑦ ⑤に②の牛肉をのせ、③のオクラを飾る。④と⑥を添える。

♪ワンポイントアドバイス

● 暑い夏の日のぶっかけそばです。
げんたつゆを温めた中にそばを入れても美味しくいただけます。

揚げなす

調理時間 20分

材料(1人分)

なす	70g
赤パプリカ	15g
揚げ油	適量(計算上9g)
減塩げんたぽん酢	3g

作り方

① なすは、格子状に切り目を入れ、縦半分に切り、それぞれを3等分に切り、水にさらし、水気をよくふき取る。
② 赤パプリカは細く切る。
③ ①のなす、②のパプリカを油で揚げる。
④ ③を器に盛り、**減塩げんたぽん酢**をかけて出来上がり。

♪ワンポイントアドバイス

● **減塩げんたぽん酢**でいただく、あっさりした揚げなすです。
● 揚げたなすを冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。

パイナップルシャーベット

調理時間 4～6時間

材料(1人分)

アガロリー100 青リンゴ味	13.2g(1/10袋)
お湯	30g
パイナップル(缶詰)	20g
キウイフルーツ	25g

※シャーベットを作る際は、**アガロリー100** 1袋が作りやすいです。

●シャーベットの作り方(10人分)…… **アガロリー100** 1袋分をまとめて作ります。
① 沸騰直後のお湯(300g)に**アガロリー100 青リンゴ味** 1袋(132g)を入れ、1分ほどかき混ぜてよく溶かす。
② 冷凍できる容器に小分けせず、全量を流し入れ、重さを量り、常温に置く。
③ 粗熱が取れて完全に固まる前に、フォークで良くかき混ぜてから全量の入った容器ごと冷凍庫に入れ、凍らせる(目安は4～6時間ほど)。
④ 1時間に1回くらいフォークでかき混ぜ、シャーベット状にする。

作り方

① パイナップルは1ｃｍ幅に切る。
② キウイフルーツは薄切りにして、2等分に切る。
③ 作っておいたシャーベットの1/10量を取り出し、①のパイナップルと混ぜる。
④ ③を器に盛り、②のキウイフルーツを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

● シャーベットを作るのは数時間かかりますが、時々かき混ぜるだけで簡単に出来、食べたい時にいただけて、とても便利です。
● 暑い夏におすすめのシャーベットです。食後のデザートに、おやつにご活用ください。
● 冬の暖房のきいたお部屋でも美味しくいただけます。

！ご注意！

出来上がったシャーベットは冷凍保存し、なるべくお早めに召し上がってください。

減塩げんたしょうゆ

たんぱく質、塩分、カリウム、リンを調整しました。だしで割ることなく、しょうゆ本来の風味を生かした本醸造しょうゆです。

500ml／ボトル

げんたそば

低たんぱくとしながら美味しく仕上げました。コシのあるそばを楽しめます。
消費者庁が許可した「**特別用途食品**※」です。

100g×3袋／袋

病者用 低たんぱく質食品
腎不全患者用

※医師、管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用ください。

げんたつゆ

めんつゆ・かけつゆ・煮物などに使える6倍濃縮のつゆの素。

500ml／瓶

減塩げんたぽん酢

つける・かける・和えるなど色々なお料理に使える美味しい減塩ぽん酢。

360ml／瓶

アガロリー100 青リンゴ味(無果汁)

●1食でエネルギー100kcal、カルシウム100mgが補給できます。
●甘さを抑えた自然な味です。
●1袋で5食分(70mlカップ5個分)。

132g×5袋／箱

今回ご紹介したレシピ以外にも弊社ホームページでは、弊社商品等を使用したレシピを多数ご紹介しております。⇒
URL:https://healthcareinfo.kissei.co.jp/recipe/

～お問い合わせ～
キッセイ食事サポートサービス
フリーダイヤル 0120-515-260
【受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)】

～食事療法継続のお手伝い～
キッセイ食事サポートサービス

毎日の食事でお困りのことはありませんか？ お客様のお役に立てるよう、食事療法に関するご相談をお受けします。
(食事療法は医師の指導の下で行ってください)
ご利用は無料。お気軽に左記のお問い合わせ窓口までご連絡ください。

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部
2022年6月発行