

KHF



たんぱく質調整

# クリスマスレシピ



レシピ提供

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  
齋藤 順子 先生

## チキンライスとパン de スープ



作り方は裏面をご覧ください。

1食献立 調理時間(約50分)

〈栄養成分値(1食合計)〉

エネルギー	たんぱく質
810kcal	8.8g
脂質	炭水化物
36.1g	110.5g
ナトリウム	カリウム
806mg	393mg
リン	食塩相当量
135mg	2.1g

動物性たんぱく質:6.5g  
動物性たんぱく質比:73.9%  
日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

### 使用製品



ゆめごはん1/35トレイ

たんぱく質が普通のごはんの1/35\*です。

\*日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稲めし 精白米 うるち米」と比較して



げんたつゆ

たんぱく質、塩分、カリウム、リンを調整した6倍濃縮のつゆの素。めんつゆ、かけつゆ、煮物などに使えます。



ゆめベーカリーたんぱく質調整丸パン

たんぱく質を調整した米粉を使って、おいしく焼き上げました。食べやすいサイズの丸パンです。



ゆめレトルト 野菜スープ

たんぱく質、塩分、リンを調整したお料理をパックしたレトルト食品。野菜の風味を生かしたコンソメ仕立ての具だくさんスープ。



# チキンライス

調理時間(約30分)

## 材料(1人分)

鶏手羽元(皮付き) .....	30g★(1本)
にんにく .....	1g
白ワイン .....	3g
<b>げんたつゆ</b> .....	2g
薄力粉 .....	2g
揚げ油 .....	適量[計算上4g(※1)]
玉ねぎ .....	40g
にんじん .....	15g
ベーコン .....	7g
ピーマン .....	3g
赤パプリカ .....	5g
オリーブ油 .....	10g
トマトケチャップ .....	20g
黒こしょう .....	少々
<b>ゆめごはん1/35トレー</b> .....	180g(1パック)
オリーブ油 .....	5g
サニーレタス .....	7g

★骨を取り除いた分量(骨付きで43gが目安)



## 作り方

- ①鶏手羽元は、みじん切りにしたにんにく、白ワイン、**げんたつゆ**を加えてもみ、薄力粉をまぶして油で揚げる。
- ②玉ねぎとにんじんは3mm角、ベーコンは5mm角に切る。
- ③ピーマンと赤パプリカは星形に切る。
- ④フライパンにオリーブ油(10g)を熱し、②を入れて炒め、火が通ったら、トマトケチャップと黒こしょうで味を調える。
- ⑤**ゆめごはん1/35トレー**は電子レンジ(500W)で1分加熱し、器に移してオリーブ油(5g)を加えてほぐす。
- ⑥④に⑤を加えてヘラで切るように弱火で混ぜる。
- ⑦お皿に⑥を盛って③を飾り、サニーレタスと①も盛り合わせる。



# パン de スープ

調理時間(約20分)

## 材料(1人分)

<b>ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン</b> .....	25g(約1/2個)
揚げ油 .....	適量[計算上5g(※2)]
<b>ゆめレトルト 野菜スープ</b> .....	140g(1袋)

## 作り方

- ①**ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン**は縦半分に切り、油でじっくり揚げる。
- ②**ゆめレトルト 野菜スープ**は、パッケージに記載されている方法で温める。
- ③②を器に移し、①を盛る。

## ワンポイントアドバイス

**ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン**を油で揚げることで、**エネルギーアップ**ができます。

齋藤先生より

クリスマスをイメージした楽しいワンプレートをお楽しみください。

〈栄養成分値〉	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
チキンライス	622kcal	7.9g	26.6g	85.9g	417mg	337mg	116mg	1.1g
パン de スープ	188kcal	0.9g	9.5g	24.6g	389mg	56mg	19mg	1.0g

※1 から揚げの吸油率13%から計算しております。 ※2 実際に揚げた際の吸油量から計算しております。  
ゆめごはん1/35トレーのカリウムは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

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。

<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。

2021年9月作成



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスクア事業部