

「低たんぱくごはん」の 中華おこげ風

ポイント

- ・ごはんを揚げ焼きにすることでエネルギーをアップさせています。
- ・たんぱく質を抑えた一品なので、デザートでたんぱく質を4g程度含むものなどと一緒に楽しめます。



材料 (1人前)

ゆめごはん1/25トレイ	180g (1パック)
油	小さじ2 (8g)
豚ばら肉	30g
チンゲン菜	50g
にんじん	10g
生きくらげ	8g
長ネギ	15g
たけのこ (水煮)	25g
油	小さじ1 (4g)
ごま油	小さじ1/2 (2g)
酒	小さじ1 (5g)
食塩	小さじ1/4 (1.5g)
A 減塩醤油	小さじ1/2 (3g)
砂糖	小さじ1/3 (1g)
顆粒鶏がらだし	小さじ1/3 (1g)
片栗粉	小さじ1 (3g)
水	50 ml

お料理の下準備

- ・ごはんは温めた後ラップで挟み、すりこぎでたたいて均等な厚さにし、6等分に切り分ける。
- ・豚ばら肉は2cm程度の長さ、チンゲン菜、にんじん、生きくらげ、たけのこも同じくらいの大きさに切る。
- ・長ねぎは厚さ1cm程度の斜め切りにする。
- ・Aの調味料をあわせておく。片栗粉は水で溶いておく。

作り方

- ① 切り分けたごはんを分量の油で揚げ焼きにして器に盛る。
- ② フライパンに油とごま油を入れて熱し、豚ばら肉、にんじんを炒める。
- ③ チンゲン菜、生きくらげ、たけのこを加え、全体に火がとおったらAの調味料を加えて混ぜる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、①のごはんにかける。

栄養価

エネルギー	567 kcal	カリウム	295 mg	食塩相当量	1.8 g
たんぱく質	6.1 g	リン	104 mg	水分	274.5 g

※このレシピは1800kcal、たんぱく質30gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版(八訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。