

かんたんレシピ

NO.4 ~エビチリ~



米 飯
中華スープ
レンジでエビチリ炒め
ビーフンソテー
デザート



ご飯

~材料~
(一人分)

ご飯……………220g



ご飯の栄養価

エネルギー	356kcal
たんぱく質	5.5g
塩分	0g
カリウム	64mg
リン	75mg

中華スープ

~材料~
(一人分)

- A { 水……………70g
コンソメ……………0.3g
コーンクリーム(缶詰)……………20g
- B { 片栗粉……………1g(小 1/3)
水……………2.5g(小 1/2)
卵……………7g
塩……………0.2g
こしょう……………0.1g
パセリ(乾)……………0.1g



スープの栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.2g
塩分	0.4g
カリウム	44mg
リン	22mg

- 作り方 ①鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらコーンクリームを加えてよく混ぜ合わせます。
②①が再び沸騰したら、Bの水溶き片栗粉を加えてトロミをつけます。
③溶き卵を流し入れてかき玉風にし、塩・こしょうで調味します。
④器に盛り、パセリを浮かべてできあがりです。

ー口メモ コーンクリーム缶詰は、とうもろこしを砕いて調味し、コーンスターチを加えてトロミをつけたものです。この缶詰には 30g で 0.2g の塩分が含まれており、コンソメも使うので、調味料の塩は控えています。

レンジでエビチリ炒め

～材料～ (一人分)	〔	えび……………75g
		酒……………5g
	〕	長ねぎ……………12g
		酒……………15g
		水……………8g(小1.5)
		ケチャップ……………9g(大1/2)
		サラダ油……………5g(大1)
		さとう……………1g(小1/3)
		塩……………0.5g
		酢……………2.5g(小1/2)
		片栗粉……………1.5g(小1/2)
		豆板醤……………1.5g(小1/3)
		にんにく(チューブ)……………2g
		生姜(チューブ)……………2g

エビチリの栄養価	
エネルギー	154kcal
タンパク質	14.4g
塩分	1.1g
カリウム	264mg
リン	172mg



作り方

- ① えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、背わたをとり、酒をふって臭みを抜きます。
- ② 長ねぎは粗みじんに切ります。
- ③ あとの材料を全部耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、えび、長ねぎ入れて混ぜ合わせます。
- ④ ③を電子レンジで約1分30秒加熱します(ラップなし)。いったん取り出し、混ぜてからさらに約1分30秒加熱します。えびの色が変わったらできあがりです。



- 一口メモ** えびの大きさや分量によって加熱時間が変わってくるので注意しましょう。1人分600wで上記の時間になります。5人分では前半3分、後半3分が目安です。初めて作る時は時間を控えめにして、様子を見ながら調理すると良いです。えびはカリウムやリンが高い食品ですので、食べすぎには注意しましょう。



えびの背に切り込みを入れているところ。
このあと背わたをとると、とりやすいです。
このまま腹の方まで切り込み、背割りにすると、揚げ物や焼き物として見栄えも良く、火も通りやすくなります。

ビーフンソテー

- ～材料～
(一人分)
- ビーフン(乾) ……10g
 - 水(吸水量) ……30g
 - 玉ねぎ ……10g
 - ピーマン ……5g
 - 乾しいたけ ……0.5g
 - 人参 ……5g
 - サラダ油 ……3g(小 1/2 強)
 - 塩 ……0.2g
 - しょうゆ ……2g(小 1/3)
 - こしょう ……0.1g



エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.5g
カリウム	59mg
リン	16mg

- 作り方**
- ①表示通りにビーフンをゆでます。
 - ②乾椎茸をもどし、スライスにします。
 - ③玉ねぎはスライス、ピーマン・人参は短冊に切ります。
 - ④③の人参を下ゆでします。
 - ⑤フライパンにサラダ油を熱し、玉ネギ・人参・ピーマン・椎茸を炒めます。
 - ⑥火が通ったら①のビーフンを入れ、さっと混ぜ合わせ、Aで調味し、できあがりです。

一口メモ ビーフンはうるち米から作られており、ゆでると約3倍になります。ゆですぎると炒める時に切れやすくなるので注意しましょう。エネルギーがとれ、カリウムやリンが少なめで、おすすめです。

デザート

- ～材料～
(一人分)
- MCT入りビスケット ……8g



エネルギー	41kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0g
カリウム	2mg
リン	1mg

1食当りの栄養価



エネルギーkcal	たんぱく質g	塩分g	カリウムmg	リンmg
658	22.4	2.0	433	286