

# かんたんレシピ

## NO.14～バターポン酢焼き～



**米飯**  
**ごま味噌汁**  
**鮭とほたてのバターポン酢焼き**  
**葛きりのマヨネーズサラダ**  
**ミニどら焼き**



### 米飯

～材料～  
 (一人分)

米飯……………220g



この分量で約5  
 回分のだしがと  
 れます。今回使う  
 1人分は約1/5  
 の量です。

#### 米飯の栄養価

エネルギー	356kcal
たんぱく質	5.5g
水分	135.5g
塩分	0g
カリウム	64mg
リン	75mg

### ごま味噌汁

～材料～  
 (一人分)

だし汁……………50ml  
 〔かつお節……………3g (小袋1袋分)  
 水……………300ml  
 冷凍里芋……………15g  
 大根……………20g  
 人参……………10g  
 味噌……………4g  
 すり白ごま……………1g  
 七味唐辛子……………適量



#### ごま味噌汁の栄養価

エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.1g
水分	92.3g
塩分	0.5g
カリウム	169mg
リン	26mg

- 作り方** ①かつおだしをとります。鍋に水をいれ沸騰させます。  
 ②沸騰したら火を止めてすぐにかつお節をいれ、そのまま5分ほど置いておきます。  
 ③②をざるでこして、かつお節を取り除き、だし汁をとります。  
 ④大根と人参は洗って皮をむき、大根は5mm幅のちょう切り、人参は細切り、冷凍の里芋は常温で溶かし1/4ヶに切って、茹でます。  
 ※半解凍の里芋は、すべりやすいので手を切らないように注意してください。

- ⑤ ④の材料が全て竹串がスツととおる軟らかさになったら、茹で汁を捨てます。  
 ⑥だし汁に、⑤の具材をいれ煮立ったら味噌を溶かし、白すりごま、七味唐辛子を入れて完成です。



**一口メモ** 野菜や芋類は水にさらしたり、茹でこぼしをすることでカリウムの量を減らすことができます。七味唐辛子は「ケシの実、ミカンの皮、ごま、山椒、麻の実、しそ、のり、青海苔、生姜、菜種」が入っており料理に加えると味覚を刺激し、食欲を増す効果があります。またすりごまを少量足すことで味噌汁にコクが出ますので、味噌の量を減らす事ができます。余っただし汁は、煮物などに利用するとおいしくなりますし、醤油と同じ分量で割ってだし割り醤油にするのもよいです。

## バターポン酢醤油焼き

～材料～  
 (一人分)



鮭	30g
ほたて	20g
塩	0.3g
小麦粉	4g
サラダ油	2g
味ぽん	7g
みりん	7g
バター(有塩)	3g
玉ねぎ	10g
赤ピーマン	10g
アスパラ	10g



バターポン酢焼きの栄養価	
エネルギー	148kcal
たんぱく質	11.3g
水分	73.0g
塩分	1.2g
カリウム	256mg
リン	138mg

- 作り方**
- ①鮭とほたてに塩をふります。水分が出てきたらキッチンペーパーでふきとります。
  - ②赤ピーマンと玉ねぎは洗って5mm幅の細切りにします。
  - ③アスパラは3cmくらいの長さでななめに切り、色よく茹でます。
  - ④鮭とほたてに小麦粉をまぶします。
  - ⑤フライパンを火にかけ、サラダ油を入れ④を焼きます。
  - ⑥両面に火が通ったら、弱火にしてAの調味料を加えからめます。
  - ⑦鮭とほたてを皿に盛りつけ、フライパンに残ったタレで赤ピーマンと玉ねぎ、アスパラを炒めます。
  - ⑧⑦も皿に盛り付け出来上がりです。

**一口メモ** バターの香りと味ぽんの意外な組み合わせがおいしい料理です。普通醤油ではなくて味ぽんを使うと、塩分を減らすことができます。小さじ1杯分で、普通醤油だと塩分1gですが、味ぽんは0.4gと約半分の塩分です。今回は、鮭とほたての2種類を使用しました。鮭のみで作るよりリンが抑えられます。魚介類は意外とリンが少ないものがありますので上手に組み合わせて使いたい食材です。

【魚介類のリンとカリウムの量】

		リン	カリウム
鮭	小1切 60g	168mg	245mg
真たら	小1切 60g	161mg	245mg
えび	1尾 15g	81mg	78mg
ほたて貝柱	1ヶ 20g	42mg	62mg
かき	1ヶ 20g	50mg	95mg

葛きりのマヨネーズサラダ

- ～材料～  
(一人分)
- くずきり(乾燥) …… 10g
  - ベーコン …… 5g
  - レタス …… 10g
  - マヨネーズ …… 6g
  - 粒入りマスタード …… 1g
  - ポッカレモン …… 1g



A

葛きりサラダの栄養価	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	0.9g
水分	15.6g
塩分	0.2g
カリウム	35mg
リン	21mg

- 作り方
- ①くずきりは柔らかくなるまで茹でて、ざるにとり冷水で洗います。
  - ②ベーコンは5mm幅くらいの短冊切りにして茹でて、水気を切ります。
  - ③レタスは千切りにして、冷水にさらします。
  - ④Aの調味料を混ぜてドレッシングを作ります。
  - ⑤食べる直前に、くずきりとレタスの水気を切りドレッシングで和え、器に盛り、上にベーコンをのせて出来上がりです。



**一口メモ** くずきりは、秋の七草の一つクズの根からとれたデンプンから作られる葛粉を水で溶かしてから加熱し、冷して板状に固めたものを細長く切った食品です。栄養成分としては、カリウムとリンがほとんど含まれていず、炭水化物が多く含まれ、エネルギー補給に適している食品といえます。加工食品であるベーコンですが、茹でることによって、余分な脂と塩分を減らすことができます。



【ハム・ソーセージの栄養成分】

	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
ロースハム 1枚 20g	39kcal	3.3g	52mg	68mg	0.5g
生ハム 1枚 15g	37kcal	3.6g	71mg	30mg	0.4g
ベーコン 1枚 20g	81kcal	2.6g	42mg	46mg	0.4g
ウインナー 1本 20g	64kcal	2.6g	36mg	38mg	0.4g

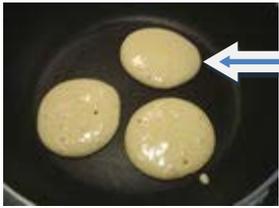
## ミニどら焼き

～材料～	卵……………7g
(一人分)	砂糖……………4g
	はちみつ……………1g
	小麦粉……………8g
	ベーキングパウダー……………0.2g
	みりん……………1g
	水……………4g
	こしあん……………8g



ミニどら焼きの栄養価	
エネルギー	77kcal
たんぱく質	2.3g
水分	16.1g
塩分	0g
カリウム	32mg
リン	33mg

- 作り方**
- ①ボールに卵と砂糖、はちみつを入れ混ぜます。
  - ②①に小麦粉、ベーキングパウダー、みりん、水を入れ混ぜます。
  - ③②の生地にラップをかけて、10分程度常温で置いておきます。
  - ④フライパンを弱火にかけ油をひき、キッチンペーパーなどで余分な油をふき取ります。
  - ⑤フライパンに生地を大きじ1くらいずつ入れ焼きます。
  - ⑥表面にプツプツが増えたら、焼き色を見て裏返します。フライ返しでうまく底を拾えない場合は焼けていないので、もう少し焼きます。
  - ⑦裏返して、表の面よりも短めに焼きます。
  - ⑧焼けたらお皿にとり、乾燥を防ぐため、すぐにラップをかけます。
  - ⑨生地が下がったら、あんこを生地に挟んで出来上がりです。



**ーロ×モ** どら焼きは材料を混ぜて焼くだけなのでとても簡単です。血糖値の気になる方は砂糖の分量を抑えるか、ノンカロリーシュガーなどを利用するとよいです。あんこはこしあんの方がリンは少し多いですがカリウムは低いです。



### 【あんこの栄養成分】

	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン
こしあん 100g	155kcal	9.8g	25mg	85mg
つぶあん 100g	244kcal	5.6g	160mg	73mg

### 1食当りの栄養価

エネルギー	たんぱく質	水分	カリウム	リン	塩分
713kcal	21.1g	332.5g	556mg	293mg	1.9g

北彩都病院 栄養科