

かんとたんレシピ

No.21

かにと水菜のパスタ
豚肉のキッシュ
焼き野菜マリネ
ラムボール



かにと水菜のパスタ

～材料～ (1人分)

- ・スパゲティー (乾) 75g (茹であがり 190g)
- ・水菜……………20g
- ・たらばかに (缶) ……8g
- ・カニカマ……………8g (1本)
- ・にんにく……………1g
- ・唐辛子 (輪切り) ……0.2g
- ・オリーブ油……………6g (小さじ1と1/2)
- ・顆粒コンソメ……………1g
- ・塩……………0.5g
- ・レモン汁……………5g (小さじ1)
- ・黒コショウ……………適量
- ・小ねぎ……………5g



かにと水菜のパスタの 栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 362kcal |
| 蛋白質 | 13.2g |
| 塩分 | 1.2g |
| カリウム | 166mg |
| リン | 130mg |



～作り方～

- ① 水菜は洗って5cm長さに切り、小ねぎは洗って2cm長さに切ります。
- ② カニカマは軽くほぐしておきます。たらばかには汁をきっておきます。
- ③ にんにくは皮をむいて薄くスライスします。
- ④ スパゲティーをたっぷりの沸騰したお湯で規定の時間茹でます。
(※塩は塩分制限の為に加えません)





- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと唐辛子を入れ香りが出たらスパゲティーと水菜、コンソメ、塩を順に加えて全体に油がなじむまで炒めます。
- ⑥ ⑤にカニカマ、たらばがに、黒コショウ、レモンを加えて軽く火をかけ最後に、器に盛って小ねぎを散らして完成です。

一口メモ

一般的にパスタをゆでる時には 1.5%濃度の食塩水であるといわれています。これには 100 グラムのパスタをゆでるのに 1 リットルのお湯と 15 グラムの食塩が使われます。このうち約 1 グラムがパスタに残る塩分です。加えてソースにもバターをはじめ塩分が含まれています。自宅で作る場合は後にソースにも塩分を含まれることを考えて、ゆでる時の塩は使わない方が良いでしょう。



かにとカニカマの栄養価

| 種類 | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | リン (mg) | カリウム (mg) | 塩分 (g) |
|--|-----------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 毛蟹 1/2 杯 (ゆで 65 g)  | 54 | 12.0 | 130 | 182 | 0.4 |
| ずわい蟹足 2 本 (ゆで 40 g)  | 28 | 6 | 60 | 96 | 0.2 |
| たらば蟹足 2 本 (ゆで 40 g)  | 32 | 7 | 76 | 92 | 0.3 |
| カニカマ 2 本 (18 g)  | 16 | 2.2 | 14 | 14 | 0.4 |

蟹は意外にリン・カリウムが多いため、食べすぎには十分注意しましょう！
カニカマは蟹と比較するとリンやカリウムは少ないですが、塩分を多く含みます。



豚肉のキッシュ



～材料～ (1人分)

- ・ワントンの皮…8g (2枚)
- ・無塩バター…2g
- ・豚ひき肉…15g
- ・ナツメグ…適量
- ・玉ねぎ…25g
- ・卵…18g (約1/3個)
- ・生クリーム…15g
- ・ケチャップ…7g (小さじ1強)
- ・コンソメ…0.3g
- ・コショウ…適量
- ・パセリ(乾)…適量



豚肉のキッシュの 栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 189kcal |
| 蛋白質 | 6.4g |
| 塩分 | 0.4g |
| カリウム | 172mg |
| リン | 142mg |



～作り方～

- ①バターをレンジにかけて(500Wの場合20秒)溶かします。
- ②オーブンを250℃に予熱しておきます。
- ③ワントンの皮にバターを塗り2枚ずらしてアルミカップに敷きます。
- ④玉ねぎは皮をむいてせん切りにします。
- ⑤ひき肉にナツメグを加えて混ぜます。
- ⑥⑤のひき肉と玉ねぎをフライパンで炒めます。
- ⑦ボウルに卵を溶きほぐし、生クリームとケチャップ、コンソメ、コショウを混ぜておきます。
- ⑧③に⑥を入れた後⑦を流し込み、250℃のオーブンで20分間軽く表面に焼き色がつくまで焼きあげます。
- ⑨パセリを上にかけて完成です。

一口メモ

生クリームは牛乳に比べて、高カロリーで、たんぱく質・カリウム・リンが低いのが特徴です。さらに同じ生クリームでも植物性脂肪のタイプよりも動物性脂肪のタイプの方がリンは少ないです。



生クリームの栄養価

| 種類 (100mlあたり) | リン (mg) | カリウム (mg) |
|---------------|---------|-----------|
| 植物性脂肪 | 210 | 71 |
| 乳脂肪 | 50 | 80 |

焼き野菜マリネ

～材料～ (1人分)

- ・ブチトマト……20g (2個)
- ・なす……30g
- ・エリンギ……10g
- ・バルサミコ酢……5g (小さじ1)
- ・塩……0.4g
- ・コショウ……適量



焼き野菜マリネの 栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 34kcal |
| 蛋白質 | 0.9g |
| 塩分 | 0.4g |
| カリウム | 171mg |
| リン | 27mg |

- ・オリーブ油……2g (小さじ1/2)

～作り方～

- ①ブチトマトは洗ってへたを取っておきます。
- ②なすは洗って2cm厚さの輪切りにします。
- ③エリンギは洗って石づきをとり4cm長さの短冊切りにします。
- ④フライパンを熱し、①～③を油を使わずに焼き目がつくまで弱火でじっくりと焼きます。
- ⑤バルサミコ酢、塩、コショウでマリネ液を作り、④を入れ、味がしみ込むまで冷蔵庫で冷やしておきます。
- ⑥最後にオリーブ油をかけてよく混ぜ、器に盛って出来上がりです。



一口メモ

バルサミコ酢はイタリア特産のぶどうを使った果実酢です。オリーブオイルとあわせてマリネやサラダのドレッシングに使れたり、肉料理や魚料理の味・香り付け、隠し味に使われます。酢の酸味や香りを利用して上手に減塩しましょう。

ラムボール

～材料～ (1人分)

- ・ラムレーズン……………2g
- ・カステラ……………16g
- ・ブラックチョコレート…2g
- ・アーモンドプードル…2g
(アーモンドパウダー)
- ・ラム酒……………2g
- ・ブラックチョコレート (コーティング用) ……3g
- ・ピュアココア……………1g



ラムボールの 栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 106kcal |
| 蛋白質 | 2.1g |
| 塩分 | 0g |
| カリウム | 93mg |
| リン | 46mg |



～作り方～

- ①ラムレーズンをみじん切りにします。
- ②カステラをフードプロセッサーにかけ、細かいそぼろ状にします。
- ③チョコレートは細かく刻んでレンジにかけて (500W の場合 30 秒) 溶かし、コーティング用の分と分けておきます。
- ④①、②、③、アーモンドプードル、ラム酒を混ぜ合わせ、2等分にして、丸めておきます。
- ⑤③で分けたチョコレート (コーティング用) を湯せんして溶かします。
- ⑥④を⑤のチョコレートとココアパウダーでそれぞれコーティングし、冷蔵庫で冷やして出来上がりです。

一口メモ

リンはタンパク質を多く含む卵、乳製品、小豆に多く含まれている為、それらを使ったお菓子にはリンが豊富に含まれています。
今回くらいの量を心がけましょう。

1食当りの栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 塩分 | カリウム | リン |
|-------|-------|-----|------|-----|
| kcal | g | g | mg | mg |
| 691 | 22.4 | 2.0 | 602 | 288 |

(医)仁友会 北彩都病院 栄養科