

蓮根麺 きのこのマリネ添え

蓮根麺	3束
生しいたけ	2枚
えのきだけ	100g
ぶなしめじ	100g
エキストラバージンオリーブオイル	小さじ1
青しそ	2枚
きざみのり	少々
かつお昆布だし汁	300cc
しょうゆ	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ3
しょうが汁	小さじ1



1. 蓮根麺は表示のようにゆでて、冷水にさらしてざるにあげる。
2. 生しいたけは石づきをとってせん切り、えのきだけは石づきを取って半分に、ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。ボールでキノコをよく混ぜ合わせてさっとゆでるか蒸す。水けをきって分量のオリーブオイルで和える。
3. 青じそはせん切りにする。
4. つゆの材料を合わせて煮立たせて冷ましておく。
5. 器に①を盛り、その上に②③刻みのりをのせてつゆを回しかける。

茄子と鶏肉の洋風南蛮漬

なす	120 g
鶏もも肉	240 g
酒	大さじ 1
塩こしょう	少々(0.4 g)
片栗粉、揚げ油	必要な分
酢	小さじ 4
砂糖	大さじ 1
薄口しょうゆ	大さじ 1 強
かつお昆布だし汁	120 c c
たまねぎ	120 g
にんじん	20 g
赤パプリカ	少々(10 g)
こまつな	40 g
エキストラバージンオリーブオイル	小さじ 3



1. 玉ねぎは薄いスライスに、にんじんとパプリカは細いせん切りにする。
2. 調味料を煮立たせて、①を加えて冷ます。
3. なすは食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に切って、酒、塩こしょうをふっておく。
4. なすは素揚げ、鶏肉は片栗粉をつけて揚げる。
5. ④を熱いうちに②につけこむ。
6. 器に盛り付け、ゆでたこまつなを添える。最後にオリーブオイルを回しかける。

杏仁豆腐(10人分)

粉ゼラチン	15 g
水	200 c c
砂糖	50 g
牛乳	400 c c
アーモンドエッセンス	少々
好みの果物	少々



1. ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
2. 牛乳に砂糖を加えて煮立たせ、①を溶かし、アーモンドエッセンスを加える。
3. 器に入れて冷やす。
4. 好みの果物をのせる。

もっとエネルギーを減らしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・主食の麺の量を減らす
- ・南蛮漬けは揚げずに蒸すか焼いて漬け込む
- ・杏仁豆腐は生の果物に変えても可



▶ ポイント

- ・体格に合った量の主食や主菜を食べましょう。
 - ・麺の量がもの足りない時は、いつもより少なくなった分を低エネルギーの食材で補うと見た目やおなかも満足します。たとえば、
 - トッピングのきのこを増やす。
 - ピーラーで薄切りスライスした大根やきゅうり、にんじんなどを追加する。
 - ゆでた糸こんにゃくを混ぜる など
 - ・調理に使う油脂類、砂糖類を減らすと手軽にエネルギーダウンできます。
-

もっと減塩したい方に

▶ 変えてみよう

- ・つゆを分量にする。量が少ないと感じる時はだし汁で薄める
- ・南蛮漬けのしょうゆを減らして甘酢漬けにする

▶ ポイント

- ・めん類はめん自体が高塩分です。ぶっかけにして味が薄いと感じる時は、つゆにしょうが汁を多めに入れる、ゆずやかぼすなどをしぼると、風味でおいしくいただけます。また、つゆをかけずに、すくった麺の半分だけにだけつゆをつけて食べるのもおすすめです。
 - ・食べる量が多くなれば口に入る食塩分も多くなります。どうしてもつゆを多くしたい場合は、食塩分をほとんど含まない天然だし汁で薄めるか、つゆを作るしょうゆを減塩しょうゆに変えます。
-



たんぱく質を少なめにしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ 南蛮漬けの肉を減らす
- ・ もっと厳しく制限する場合は、
主食の麺を治療用特殊食品(低たんぱくめん等)にする



▶ ポイント

- ・ 減塩ワンポイントとの組み合わせで、腎臓に負担のかかりにくい食事に調整できます（病気の状態によっては減塩しょうゆの使用に注意しましょう）。
- ・ ボリュームが減った分はたんぱく質を含まない食品(油、さとう、でんぷん、特殊食品)で補いましょう。
たとえば、
 - 麺のきのこをかりっと揚げてマリネする。
 - ゆでた麺をほぐれやすくすることも兼ねてオリーブオイルをまぶす。
 - ゆでた麺ときのこを油で炒める。
 - 杏仁豆腐にホイップクリームをかける、さとうを粉あめに変える。

もっと軟らかめにしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ 蓮根麺のトッピングのきのこを細かく切るか、
大根おろしや山芋とろろに変える
- ・ 南蛮漬けの肉はひき肉で肉団子にする
- ・ 南蛮漬けの野菜は小さく切ってゆでる



▶ ポイント

- ・ きのこは食べにくい食材ですが、舞茸は薄切りにすると比較的食べやすいようです。
- ・ 肉団子は炒め玉ねぎなどのつなぎになる食品を使うと、軟らかく喉とおりがよくなります。

消化のよい食事にしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ 南蛮漬けはひき肉で肉団子の煮物かそぼろ煮に変える
- ・ 野菜は小さめに切って軟らかくゆでる

▶ ポイント

- ・ 肉類はひき肉に、野菜は皮をむき、繊維を切るように小さめに切って軟らかくゆでる、煮ると消化がよくなります。
- ・ 油脂類は少なめに、また、香辛料や酢は刺激が強いので使うなら少量にします。



食が細く少ない量でエネルギーをとりたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ ゆでた麺をほぐれやすくすることも兼ねて、
オリーブオイルをまぶす
- ・ 杏仁豆腐にホイップクリームをかける
- ・ 減らした分を間食で補う

▶ ポイント

- ・ 油は少ない量でエネルギーアップできます。生クリームも油が多いので、料理に少し加えるとなめらかなもなり、重宝します。
- ・ 間食には減らしたものを補いましょう。たとえば、今回のようにめん類がメインの時は麺を減らすことが多いので、パンやおにぎりなど炭水化物を多く含むものを取りましょう。また、肉を減らした時は、プリンなどのたんぱく質や油を含むものを取りましょう。

