冷やし中華

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1(0)
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
トレハロース	2	7	Tr	Tr	Tr	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ロースハム	10	20	1.7	26	34	0.3
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
(A)砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
(A)しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
(A)穀物酢	20	5	Tr	1	Tr	0
(A)かつおだし汁	20	1	0.1	5	3	Tr
(A)みりん	5	11	Tr	Tr	1	Tr
練りからし	1	3	0.1	2	1	0.1
ごま	0.5	3	0.1	2	3	0
合計		455	5.6	211	125	1.3

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておき、ごま油をからめておく。（茹で時間目安：4分）

②　卵にトレハロースを入れ、サラダ油を熱し薄焼き卵を作り短冊に切る。
③　ロースハム、きゅうりはせん切り、トマトはスライスする。
④□(A)を混ぜてタレを作る。
⑤　麺を皿に盛り、具をのせて洗いごまを散らす。食べる直前にたれをかけ、からしを添える。

《ワンポイントアドバイス》
◆ジンゾウ先生細うどんを使うとさっ ぱりした冷やし中華になります。 お好みで酢や練りからしを多めに 使って味をしっかりつけてくださ い。

（普通の中華麺100□で作ったの場合　エネルギ□453kcal□たんぱく質14g□

□NPO 法人食事療法サポートセンター編「レシピ 60」より」

作ってみたよ♪

2023.04.11
「初めての食感、中華麺と別物、フォーに近い」

透析患者さんです。保存期の食事療法を病院で一度しか受けておらず低蛋白ご飯しか知らなかったとのこと。自分で「考えが甘かった」と残念がっていました。
透析期の食事もでんぷんでエネルギーを摂る必要があることを繰り返し説明しています

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16