

モダン焼き

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツウ 先生のでんぷん薄力粉	80	288	0.2	8	26	0.2
長芋	20	13	0.4	86	5	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
キャベツ	100	23	1.3	200	27	0
長ネギ	10	3	0.1	18	3	0
豚ばら肉	20	77	2.8	50	28	Tr
でんぷんノンフライ麺	40	144	0.1	9	26	Tr
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
マヨネーズ	20	141	0.3	4	7	0.4
中濃ソース	15	20	0.1	32	2	0.9
青のり	0.5	1	0.1	4	2	Tr
水	80~90	0	0	0	0	0
		794	8.5	444	171	1.6

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷんノンフライ麺をゆでて水あらいしザルにあげて水気をきる。（茹で時間目安：4～6分）

ボールにでんぷん薄力粉、水、おろし長芋、卵、みじん切りのキャベツと長ネギを加えて混ぜる。

豚ばら肉は3×4×の長さに切る。

フライパンにサラダ油をひいて熱し、 を流しいれる。上に豚肉と麺をのせ、ふたをして弱火で4～5分焼く。

ひっくり返して更に7～8分蓋をして焼く。

マヨネーズ、中濃ソースを塗り、青のりをふる。



《ワンポイントアドバイス》

ノンフライ麺は、茹でたらよく水で洗っておきます。
アツアツを食べましょう。

「腎臓病の方へ 失敗しないための低たんぱく食レシピ」より

作ってみたよ

G4の男性患者さんご夫婦が対象でした。

運動習慣ありエネルギーを増やすことが課題で、調理担当の奥様は困っておられました。

モダン焼きはボリュームがあり、試食してみて「普段の食事量では足りていない」と自己評価できました。

フライパンだけで作れる料理は男性でも簡単に作れるので高評価でした。

奥様に頼らず自分で食事療法に取り組む第一歩となりました。



有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16