

# おしんぼ便り

## 2012 夏号

### 夏本番!

暑いと、つい麺類だけで済ましてしまうことはありませんか?それでは、E補給不足が心配です。そこでおすすめのレシピと調味料を紹介します。E補給を十分に摂り元気に夏を過ごしましょう。

### 夏のおすすめレシピ

#### 豚肉の甘酢和え

材料(1人分)

豚肉(生姜焼き用)	60g
衣用(卵・片栗粉)	適量
揚げ油	適量
長ねぎ	10g
生姜	2g
ごま油	1g
洋風だしの素	0.5g
砂糖	2g
減塩醤油	5g
酢	3g(小1/2)
水	10g

(酸味と香味野菜で食欲増進効果!)

- ①長ねぎと生姜をみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ②調味料を合わせておく。
- ③豚肉を4cm幅に切り、片栗粉を付け、卵にくぐらせてから、油で揚げる。
- ④①に②と③の豚肉を合わせ、味をなじませる。



エネルギー	334kcal
タンパク質	12.4g
カリウム	253mg
リン	135mg

#### 生姜ご飯

(夏でもさっぱり食べられます)

材料(1人分)

米	90g
生姜	1.5g
酒	4g
酢	2g
醤油	4.5g
塩	0.6g
生姜	1g

- ①生姜、調味料を合わせてご飯を炊く。
- ②炊き上がったご飯にトッピング用の生姜を乗せる。



エネルギー	319kcal
タンパク質	5.6g
カリウム	99mg
リン	89mg

#### 粉あめコーヒゼリー

(砂糖の代わりに粉あめを使用)

材料(1人分)

粉あめ	30g
水	40cc
インスタントコーヒー	3cc
粉寒天	0.4g

- ①粉あめと水を混ぜて沸騰させ、水に戻した粉寒天とコーヒーを入れる。
- ②冷蔵庫で冷やす。



エネルギー	114kcal
タンパク質	0g
カリウム	0mg
リン	0mg

### エネルギーを十分に摂取しましょう

少量でもしっかりE補給が摂れる調味料を紹介します。料理(炒め物・揚げ物・ムニエルなど)や付け合せ・サラダなどにぜひ取り入れて下さい。

<甘味料> 粉あめ 大さじ1杯 6g 約25kcal

★粉あめの甘味度は砂糖の1/3と低く、エネルギーは同程度なのでエネルギーを確保しやすいです。

はちみつ 大さじ1杯 22g 65kcal

<調味料> マヨネーズ 大さじ1杯 14g 約100kcal

フレンチドレッシング 小さじ1杯 5g 約20kcal

<油脂類> サラダ油・オリーブ油 大さじ1杯 13g 約100kcal

バター 大さじ1杯 14g 104kcal

シャーベット1個  
粉あめ30g  
(大さじ5杯)

\*病院の1階の売店で粉あめとアガロリーゼリー(1個150kcal)の購入ができます。ご希望の方はぜひお求め下さい。

最後に、嗜好飲料にどのくらいのカリウムが含まれているのか比べてみましょう(1日のカリウム量は1500mgまでです)

