



キッセイの低たんぱくレシピ



◆ ちらし寿司

材料（1人分）		作り方	
- 酢……………14g - 砂糖……………7g - 塩……………0.5g ゆめごはん 1/35トレー……………180g(1 パック) - 甘酢しょうが……………5g - 卵……………25g マクトンゼロパウダー……………6.4g(約 1/2 包) - 砂糖……………1.5g - サラダ油……………1g - えび……………2 尾 - 絹さや……………7g - 桜でんぶ……………5g - 刻みのり……………0.3g		① 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。 ② ゆめごはん 1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温め、刻んだ甘酢しょうが、①を切るように手早く混ぜる。 ③ 溶き卵にマクトンゼロパウダー、砂糖を加え、サラダ油を熱したフライパンで薄焼きにし、錦糸卵を作る。 ④ えびは背わたを取って茹で、殻をむいて水平に2等分にする。 ⑤ 絹さやは茹でて適当な大きさに切る。 ⑥ ②を器に盛り、③、④、⑤、桜でんぶ、刻みのりを盛り付ける。	
		ポイント ➤ マクトンゼロパウダーは、白くダマになっても、そのまま火にかければ、きれいに溶けます。 	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
472	9.3	9.7	86.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
414	118	135	1.1

◆ なすの田楽

材料（1人分）		作り方	
- なす……………50g - 揚げ油……………適量(計算上 7g) - 青じそ……………1 枚 げんた万能うまみそ……………6g - 白いりごま……………0.2g		① なすは斜め切りにして水にさらす。水気をよくふき取り、油で揚げる。 ② 器に青じそを敷き、①を盛り付け、げんた万能うまみそをかけて白いりごまを散らす。	
		ポイント ➤ げんた万能うまみそは、こんにゃくの田楽、ふろふき大根、湯豆腐などにもおすすめです。	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
92	0.8	7.2	6.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
116	124	21	0.3

◆ なめこおろし

材料（1人分）		作り方	
- なめこ……………20g - 大根……………70g 減塩げんたしょうゆ……7g 		① なめこはさっと茹で、大根はおろして水気を切る。 ② ①、 減塩げんたしょうゆ を和える。	
		ポイント	
		▶ 減塩げんたしょうゆ はこいくちしょうゆに比べて、たんぱく質・食塩相当量が1/2以下、カリウム約1/14以下、リン約1/4以下に調整。	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
23	0.9	0.1	5.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
199	209	28	0.5

◆ アガロリーのフルーツポンチ

材料（1人分）		作り方	
ソフトアガロリー 洋ナシ ソフトアガロリー マンゴー ソフトアガロリー キウイ ソフトアガロリー ぶどう ソフトアガロリー アセロラ ……………各 13.8g(約 1/6 個) - サイダー……………20g 		① ソフトアガロリー を適当な大きさに切り、器に盛り付け、サイダーを注ぐ。	
		ポイント	
		▶ ソフトアガロリー の他に カップアガロリー もおすすめです。	
			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
133	0	0	33.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
2	3	1	0

◆ 1 食合計

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
720	11.0	17.0	130.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
731	454	185	1.9
動物性たんぱく質 (g)		動物性たんぱく質比 (%)	
8.8		80.0	

＜本日使用したキッセイ製品＞



ゆめごはん 1/35 トレー



減塩 げんたしょうゆ



マクトンゼロパウダー



げんた万能うまみそ



減塩げんたぽん酢



ソフトアガロリー

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部