

低脂質でボリュームたっぷりのIBDメニュー

海老レタスチャーハン

材料 (1人分)		作り方
ごはん	200g	1. ごはんにシャンタンと醤油を加えよく混ぜてから海老を加えます。
えび	30g	
シャンタン	3g	2. 油を引いたフライパンに溶き卵を落とし、その上にごはんを落とし炒めます。
こいくち醤油	2g	
油	1g	
生卵 (1/2 個)	30g	3. 全体に火が通ったら火を止め
レタス	30g	レタスを加えて完成です。



ノンフライ南蛮漬け (アジ)

材料 (1人)		作り方
まあじ (小)	50g	1. まあじのぜいごを取り 3 枚におろして酒に漬け込みます。
きゅうり	20g	
にんじん	10g	2. 酢、醤油、水、砂糖を混ぜ合わせきゅうりとにんじんの千切り、玉ねぎのスライスを加えます。
たまねぎ	20g	
九条葱	5g	
酢	20g	3. まあじをアルミホイルの上に並べ1000w9分間焼きます。
砂糖	4g	
こいくち醤油	4g	4. あじに、2とおろししょうがを加えて完成です。
水	50g	
調理酒	30g	
しょうが	5g	



難病医療福祉相談会 平成28年 8月 8日

ワンタン風野菜スープ

材料 (1人前)		作り方
水	200g	1. 水を火にかけ、千切りにしたにんじんと切ったほうれん草を加えます。
薄口醤油	2g	
シャンタン	3g	2. ワンタンの皮を別茹でしておきます。
ほうれん草	10g	
にんじん	10g	3. 野菜に火が通ったらシャンタンと薄口醤油を加えて完成です。
ワンタンの皮	18g (細長くカットする)	



フルーツヨーグルト

材料		作り方
ヨーグルト (脂質 0g)	80g	1. バナナ、みかん、りんごを小さくカットしてヨーグルトに加えます。
バナナ	10g	
みかん缶	10g	
りんご	10g	2. 冷蔵庫で冷やして完成です。



☆栄養価☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質
海老レタスチャーハン	423kcal	15g	5.7g
ノンフライ南蛮漬け (アジ)	105kcal	11g	1.8g
ワンタン風野菜スープ	72kcal	2.5g	1.3g
フルーツヨーグルト	74kcal	3.6g	0.2g
1食合計	683kcal	33.2g	9g