

# かんたんレシピ

## NO.15～鶏ナス照焼丼～

### 鶏ナス照焼丼

せん切り野菜のすまし汁  
オクラのさっぱり和え  
さつまいもの茶巾しぼり



### 鶏ナス照焼丼

～材料～  
(一人分)



米飯	220g
ナス	30g
鶏もも肉（皮なし）	20g
片栗粉	8g
サラダ油	3g（小さじ1弱）
生姜	1g
みりん	15g（大さじ1）
減塩醤油	10g（小さじ1と2/3）
水	5g（小さじ1）
温泉卵（卵Mサイズ）	50g
小葱	1g

鶏ナス照焼丼の栄養価	
エネルギー	556kcal
たんぱく質	17.2g
水分	239.8g
塩分	1.0g
カリウム	310mg
リン	235mg



- 作り方 ①生姜はみじん切りにします。ナスは1cm程の輪切りにし、水にさらしてアクを抜き、キッチンペーパーで水気をしっかり吸い取ります。小葱は洗って小口切りにします。
- ②温泉卵をつくります。※作り方は次ページの<温泉卵の作り方>を参照
- ③ナスと鶏肉に、片栗粉をまんべんなくまぶします。
- ④フライパンに油を入れ、ナスと鶏肉を焼きます。
- ⑤ナスの両面が焼けてしんなりとし、鶏肉にしっかり火が通ったら、一度皿に取り出します。
- ⑥フライパンを弱火で熱し、生姜を入れ軽く炒めて香りが出たら、Aのタレを加えてすぐにナスと鶏肉をフライパンに戻します。

※タレを加えたらすぐに煮詰まってしまうので、弱火で調理します。

- ⑦ナスと鶏肉をタレにからめながら、照りとトロミがついたら火を止めます。  
 ⑧ご飯にナスと鶏肉を盛り、温泉卵をのせ小葱をちらして出来上がりです。

<温泉卵の作り方>



- ① 卵は冷蔵庫から出して常温にしておきます。  
 ② 卵を入れた時に水がしっかりかぶるくらいの水を沸騰させます。  
 ③ 沸騰したら火を止め、殻が割れないように卵を入れ、蓋をしないで15分程度置いて取り出します。

**一口メモ** 丼ぶり物はご飯に味付けしたのももあり、1食分の塩分は2g～3g以上になりますので、減塩醤油や生姜などを使って塩分を控えましょう。ちなみに今回は全体の栄養価に余裕がありましたので、卵も使用していますが、リンが高くなりがちなのは、『うずらの卵にする』か『卵をのせない』など工夫してください。



<一般的な丼ぶりの栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	リン Mg	カリウム mg	塩分 g
鶏ナス照焼丼	556	17.2	235	323	1.0
鶏ナス照焼丼（うずらの卵）	498	12.3	167	260	1.0
鶏ナス照焼丼（卵なし）	480	11.0	145	245	1.0
親子丼	580	19.2	225	241	2～3.5g
かつ丼	799	18.5	200	290	2～3.5g
天丼	636	16.3	196	270	2～3.5g

この分量で約5回分のだしがとれます。今回使う1人分は約1/5の量です。

せん切り野菜のすまし汁

- ～材料～  
 （一人分）
- だし汁……………50ml
  - 〔 かつお節……………3g（小袋1袋分）
  - 水……………300ml
  - A 〔 醤油……………2g（小さじ1/3）
  - 塩……………0.3g
  - 大根……………10g
  - 人参……………5g
  - 生麩……………10g
  - カイワレ大根……………1g



すまし汁の栄養価	
エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.5g
水分	81.6g
塩分	0.4g
カリウム	41mg
リン	11mg

- 作り方** ①かつおだしをとります。鍋に水をいれ沸騰させます。  
 ②沸騰したら火を止めてすぐにかつお節をいれ、そのまま5分ほど置いておきます。  
 ③②をざるでこして、かつお節を取り除き、だし汁をとります。  
 ④大根と人参は皮をむいて長さ3cmのせん切りにし下茹でします。生麩は5mm幅に切ります。カイワレ大根は洗って下の根の部分を切り、半分の長さにして、水気を切っておきます。  
 ⑤だし汁にAを入れ、④のカイワレ以外の具をいれ温めます。  
 ⑥器に盛り、カイワレを飾ってできあがりです。

**一口メモ** 野菜は水にさらすか、茹でてカリウムを減らして食べましょう。細く切ったり小さく切ったりして、表面積を多くするとより効率的にカリウムを減らすことができます。

## オクラのさっぱり和え

～材料～  
(一人分)

- オクラ……………30g  
 ※塩少々(分量外)  
 しめじ……………20g  
 だし汁……………5g  
 穀物酢……………3g  
 砂糖……………1g(小さじ1/3)  
 減塩醤油……………2g(小さじ1/3)



オクラの和え物の栄養価	
エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.1g
水分	40.6g
塩分	0.2g
カリウム	112mg
リン	28mg



A

- 作り方** ①オクラは塩少々(分量外)でもんでうぶ毛をとります。1分くらい茹で、じゅうぶん水にさらした後、水気をきってへたを取り乱切りにします。  
 ②しめじはいしづきを取って、茹でて水気をきって冷まします。  
 ③Aの調味料を合わせておきます。  
 ④③にオクラとしめじを入れて和えてできあがりです。

**一口メモ** オクラの独特の粘りの成分は、タンパク質の吸収を助ける働きのあるムチン、食物繊維のペクチンなどです。食物繊維は、整腸作用があり便秘を防いだり、血糖値の上昇を防ぐなどの効果があります。もちろんカリウムも入っていますので、今回の献立くらいの量が1回の目安です。お酢の酸味でさっぱり食べましょう。



## さつまいもの茶巾しぼり

～材料～ さつまいも……………25g  
 (一人分) パイン(缶詰)……………7g  
 缶詰シロップ……………2g



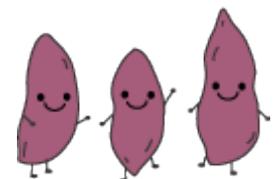
茶巾しぼりの栄養価	
エネルギー	32kcal
たんぱく質	0.2g
水分	18.7g
塩分	0g
カリウム	102mg
リン	21mg

- 作り方**
- ①パイナップルは粗いみじん切りにしておきます。
  - ②さつまいもは皮をむき薄い輪切りにして、水にさらします。
  - ③さつまいもをゆでてざるにあげ、熱いうちにつぶし、①のパイナップルと缶詰のシロップを混ぜ合わせます。
  - ④③をサランラップなどを利用して茶巾にしぼってできあがりです。

(※下の写真参照)



**一口メモ** 秋の味覚であるさつまいもはカリウムが多いので、分量に気をつけて楽しみましょう。1回の目安量は1/4本(50g)程度です。ご自分のカリウム値と見比べて調整してください。



## 1食当りの栄養価

エネルギー	たんぱく質	水分	カリウム	リン	塩分
663kcal	20.4g	376.3g	578mg	286mg	2.1g

