



# ナポリタン



## 【使用商品】

- たんぱく調整スパゲティタイプ
- 食塩不使用ケチャップ
- 低塩中濃ソース



## ■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整スパゲティタイプ	...	80g
ショルダーベーコン (表4) 2単位	...	30g
玉ねぎ	...	30g
ピーマン	...	15g
オリーブオイル	...	4g

A: 食塩不使用ケチャップ	...	17g
A: コンソメ(顆粒)	...	1.5g
A: 低塩中濃ソース	...	12g
こしょう(白・粉)	...	少々

ベーコン・玉ねぎ・ピーマンと王道の具材とシンプルながらもしっかりとした味付けです。

## ■作り方

- ① ショルダーベーコンを1cm巾に切ります。
- ② 玉ねぎ・ピーマンはスライスし、水にさらしておきます。
- ③ たんぱく調整スパゲティタイプを熱湯で12分茹でます。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、①のベーコンと②の野菜を炒めます。
- ⑤ 火が通ったら③のスパゲティを加え、Aの調味料を加えてさらに炒めます。  
こしょうを少々加えて仕上げます。

※お好みでタバスコを使用してください。



ナポリタン・1人前あたりの栄養価			
エネルギー	425 kcal	カリウム	251 mg
たんぱく質	6.3 g	カルシウム	12 mg
脂質	8.3 g	リン	121 mg
炭水化物	81.5 g	鉄	0.4 mg
糖質	- g	亜鉛	- mg
食物繊維	11.4 g	食塩相当量	1.7 g

食事療法でお悩みの方へ

..... .....

**おすすめレシピ!**

今日の献立にどうぞ!

たんぱく質が気になる方におすすめのレシピ  
まだまだあります!



## 【献立のご提案】

◆腎臓病単位表 主食は3食低たんぱく食品使用の場合  
(表4) 4単位使用

たんぱく質：40g/日、塩分：6g、カリウム：2000mg、リン：600mgの場合



## 献立

- ・ ナポリタン
- ・ きゅうりとわかめのごま酢和え
- ・ 果物(缶詰) ※シロップは除く

黄桃(缶)・・・25g  
みかん(缶)・・・25g

### ■献立・1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
588kcal	13.7g	15.8g	97.8g	-	13.7g	496mg	132mg	229mg	2.3mg	-	1.94g

## ・・・副菜のレシピ・・・・・・・・・・・・・・・・



### きゅうりとわかめのごま酢和え

#### ■材料と分量 (1人前)

きゅうり	・・・	20g	A: すりごま(白)	・・・	2g
わかめ(塩蔵)	・・・	7g	A: 酢	・・・	8g
もめん豆腐(表4) 2単位	・・・	90g	A: 砂糖	・・・	3g
ミニトマト	・・・	20g	A: ウレシオ	・・・	0.5g
			A: ごま油	・・・	2g



#### ■作り方

- ① きゅうりを薄く輪切りにし、水にさらしておきます。
- ② わかめを水洗いして塩抜きし、熱湯で30秒ほど茹でて水にとり、適当な長さに切ります。
- ③ もめん豆腐はさいの目に切ります。
- ④ Aの調味料を混ぜ、①のきゅうりと②のわかめを加えて味をなじませます。
- ⑤ ③の豆腐を器に盛り、④のきゅうりとわかめをのせ、食べやすく切ったミニトマトを飾ります。