



# 豆苗と明太子パスタ



## 【使用商品】

たんぱく調整スパゲティタイプ  
 だしわりつゆの素  
 ごはんにあうソース明太風味



## ■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整スパゲティタイプ	…	80g	A:だしわりつゆの素	…	12g
鶏ささみ (表4) 2単位	…	30g	A:無塩バター	…	8g
豆苗	…	30g	A:ごはんにあうソース明太風味	…	10g
刻みのり	…	0.5g	A:黒コショウ	…	少々

バターのコクと明太子ソースの風味がおいしい  
 クリーム系の和風パスタです。



## ■作り方

- ① 鶏ささみは一口大に切り、熱湯で茹でて、冷めたらほぐしておきます。  
豆苗は下茹でし、食べやすい長さに切ります。
- ② Aの材料を鍋に入れて加熱し、ソースを作ります。
- ③ たんぱく調整スパゲティタイプを熱湯で12分茹でて、冷水でゆすぎ水気を切ります。
- ④ ③のスパゲティに①と②を加え、混ぜ合わせます。  
皿に盛り付け、刻みのりをかけます。



### 豆苗と明太子パスタ・1人前あたりの栄養価

エネルギー	456 kcal	カリウム	190 mg
たんぱく質	9.6 g	カルシウム	7 mg
脂質	13.2 g	リン	118 mg
炭水化物	75.8 g	鉄	0.4 mg
糖質	- g	亜鉛	- mg
食物繊維	11.5 g	食塩相当量	1.3 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!

**R.S. ケアフーズラボ**  
**アールエス**

## 【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

- ・ 豆苗と明太子パスタ
- ・ 味噌田楽
- ・ ネーブルオレンジ

〔中サイズ(1/3個)・・・55g(皮なし)〕

### ■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
592kcal	17.0g	18.1g	93.2g	-	13.9g	528mg	168mg	238mg	2.0mg	-	1.9g

## ・・・副菜のレシピ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・



### 味噌田楽

#### ■材料と分量 (1人前)

板こんにゃく	・・・	28g	大葉	・・・	0.5g
大根	・・・	60g	げんた万能うまみそ	・・・	12g
焼き豆腐(表4) 2単位	・・・	80g			



#### ■作り方

- ① 板こんにゃくを8等分に切り、さらに三角形2枚に切り、下茹でします。
- ② 大根は厚めのいちょう切りにし、やわらかくなるまで茹でます。
- ③ 焼き豆腐は一口大に切り、崩れないように下茹でします。
- ④ 大葉と①・②・③を皿に盛り、げんた万能うまみそをかけます。