



# ツナとクリームシチューのパスタ

## 【使用商品】

たんぱく調整スパゲティタイプ  
とろとろ煮込みクリームシチュー



## ■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整スパゲティタイプ	...	80g
ツナ缶(油漬け)(表4) 2単位	...	30g
玉ねぎ	...	45g
しめじ	...	30g

A:とろとろ煮込みクリームシチュー	...	80g
A:コンソメ顆粒	...	1.5g
A:コショウ	...	少々
ドライパセリ	...	少々

## ■作り方

- ① たんぱく調整スパゲティタイプを12分茹でてから水洗いし、水気を切っておきます。
- ② ツナ缶はほぐしておきます。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、サッと湯通しします。  
しめじはほぐして下茹でておきます。
- ④ Aの材料をフライパンで加熱後、①・②・③を加えて軽く炒めます。
- ⑤ 皿に盛り、ドライパセリを少々振りかけます。



ツナとクリームシチューのパスタ・1人前あたりの栄養価			
エネルギー	493 kcal	カリウム	302 mg
たんぱく質	9.6 g	カルシウム	27 mg
脂質	14.2 g	リン	165 mg
炭水化物	83.5 g	鉄	1.0 mg
糖質	- g	亜鉛	- mg
食物繊維	12.6 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) 3.8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

- ・ ツナとクリームシチューの Pasta
  - ・ ミモザサラダ
  - ・ いちご
- 〔中サイズ(2個)・・・60g(ヘタなし)〕

### ■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
556kcal	13.7g	17.0g	91.2g	-	14.4g	556mg	60mg	241mg	1.7mg	-	2.1g

## ・・・副菜のレシピ・・・・・・・・・・・・・・・・



### ミモザサラダ

#### ■材料と分量 (1人前)

卵(表4) 1単位	・・・	25g
レタス	・・・	30g
きゅうり	・・・	15g
ミニトマト	・・・	10g
ジャネフ減塩フレンチドレッシング	・・・	10g



#### ■作り方

- ① 卵は茹で卵にし、細かく刻んでおきます。(1人前で1/2個分を使用します)
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎっておきます。  
きゅうりは短冊切りにし、下茹でて水気を切っておきます。
- ③ ②を皿に盛り、フレンチドレッシングを回しかけ、①の卵をかけて、ミニトマトを添えます。