

さっぱり食べやすい！

春雨中華和え

はるさめ

春雨はつるつとした食感で食べやすく、和食や中華、エスニック料理などさまざまな料理に使用できます。ご自宅に常備している方も多いのではないのでしょうか？今回は当院病院食でも定番メニューとなっている中華和えのレシピをご紹介します。

材料(4人前)

食材	分量	目安量
春雨(乾燥)	35g	
鶏卵	60g	Mサイズ1個
サラダ油	2g	小さじ1/2
きゅうり	100g	中サイズ1本
食塩(塩もみ用)	1g	小さじ1/6

調味液	分量	目安量
★穀物酢	10g	小さじ2
★ごま油	8g	小さじ2
★濃口醤油	12g	小さじ2
★砂糖	6g	小さじ2
★食塩	1g	小さじ1/6

栄養価(1人前)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	4.1g
炭水化物	10.2g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0.9g



基本の作り方

- きゅうりを細切りにし、塩(塩もみ用)をなじませる。
- フライパンにサラダ油を敷き、薄焼き卵を作る。
- 鍋で湯を沸かし、春雨が透明になるまで茹でる。(茹で時間は製品パッケージ参照)
- 春雨をザルに上げ、冷水で洗う。
- 調味液(★)を合わせておく。
- 1で塩をなじませたきゅうりの水気を切る。
- 2で作った薄焼き卵を細切りにする。
- すべての具材と調味液(★)を混ぜ合わせる。

春雨は電子レンジでも戻すことができます！

- ①耐熱容器に春雨と水(春雨がかぶる程度)を入れる。
- ②ふんわりとラップをかけ、春雨が透明になるまで加熱。
※ 目安：500Wで10分程度。ご自宅の電子レンジのワット数に合わせて加熱時間を調整してください。
※ 緑豆春雨を使用する場合、加熱時間は短くなります。
- ③ザルにあげて水気を切る。

春雨はお湯につけて戻すこともできます！

春雨の量が多い場合は時間がかかります。

※ラップを外す、お湯を捨てるなどの作業時は火傷に注意してください。

卵は錦糸卵でなく、炒り卵でもOK！電子レンジでも作ることができます！

【作り方】耐熱容器に溶き卵を入れる→電子レンジ加熱(500W、20～30秒)→固まった部分を箸で崩す→再加熱→2～3回目でフワフワな状態になる→全体的に箸で崩して完成

治療食へのアレンジ

※栄養量の増減は
1人前あたり

✓ **エネルギーダウン：エネルギー制限が必要な方**

調味液の★ごま油を小さじ1にする。 **-9kcal**

調味液の代わりに市販のノンオイル中華ドレッシング(調味液と同量の約37g)を使用する。 **-18kcal**

✓ **エネルギーアップ：少量で効率よくエネルギー補給したい方**

薄焼き卵を焼く際に使用するサラダ油の量を小さじ1にする。 **+5kcal**

ハム、カニカマなどを追加する。(例)1人前 ハム1/2枚(5g) **+11kcal**、カニカマ1本(10g) **+9kcal**

✓ **タンパク制限：腎臓病、肝臓病などタンパク質の摂取制限が必要な方**

具材の錦糸卵を無くす、もしくは鶏卵1/2個にする。 **たんぱく質(鶏卵なし) -1.8g、(鶏卵1/2個) -0.8g**

✓ **塩分制限：高血圧、腎臓病、心臓病、糖尿病など減塩が必要な方**

調味液の★濃口醤油を小さじ1にする。 **食塩相当量 -0.2g**

✓ **カリウム制限：腎臓病によりカリウムの制限が必要な方**

具材のきゅうりを無くす。 **カリウムは特に生の野菜に多いです。**

✓ **食物繊維量アップ**

きのこ類、キクラゲなどを追加する。(例)1人前 しめじ10g **食物繊維 +0.4g**

普通春雨→緑豆春雨へ置き換え。 **食物繊維 +0.3g**

タンパク質量が増加するため、タンパク制限が必要な方は注意してください。

ポリウムが減るため、鶏卵の代わりに野菜など低たんぱくの具材を追加するのがおすすめです。

耐熱容器に入れ、電子レンジで500W、40～50秒程度加熱。

春雨について

春雨は植物からとれたでんぷんから作られており、原材料によって「普通春雨」、「緑豆春雨」に分けられます。でんぷんを原材料にしているため、主な栄養素は炭水化物です。食欲が湧かず、ごはんやパン、麺類などの主食が思うように摂れないときに、春雨を使った副菜を追加することで、炭水化物、つまりエネルギー源を摂取することにつながります。

	普通春雨	緑豆春雨
原材料	じゃがいも、さつまいもなど	緑豆
エネルギー量 (乾燥100gあたり)	346kcal	344kcal
食物繊維 (乾燥100gあたり)	1.2g	4.1g
食感	モチモチ	コリコリ
調理法	サラダ、和え物	スープ、炒め物