



# 低たんぱく質食事療法 の実際



## 標準体重について

標準体重とは低たんぱく食事療法を始めるに当り基準となる数字が必要です。

その基準になる数字は個人個人で違います。

太っている人や痩せている人、背の高い人や低い人様々です。

そこに一律の数字を当てはめる事は出来ませんので“標準体重”と言うものを使います。

その標準体重は計算式によって下記のように求めます。

身長×身長×22＝標準体重です。

例 身長165㌢でしたら

165か



## 摂取エネルギーについて

摂取エネルギーについては、  
標準体重×30～35 kcalとされています。  
それ以上の摂取は体重増加などにより低たんぱく治療法に効果が無くなったり  
それ以下だと栄養不足による体重の減少や栄養失調などの弊害が出てきてしまいます。  
ですから摂取エネルギーは低たんぱく治療法にとって非常に重要です。

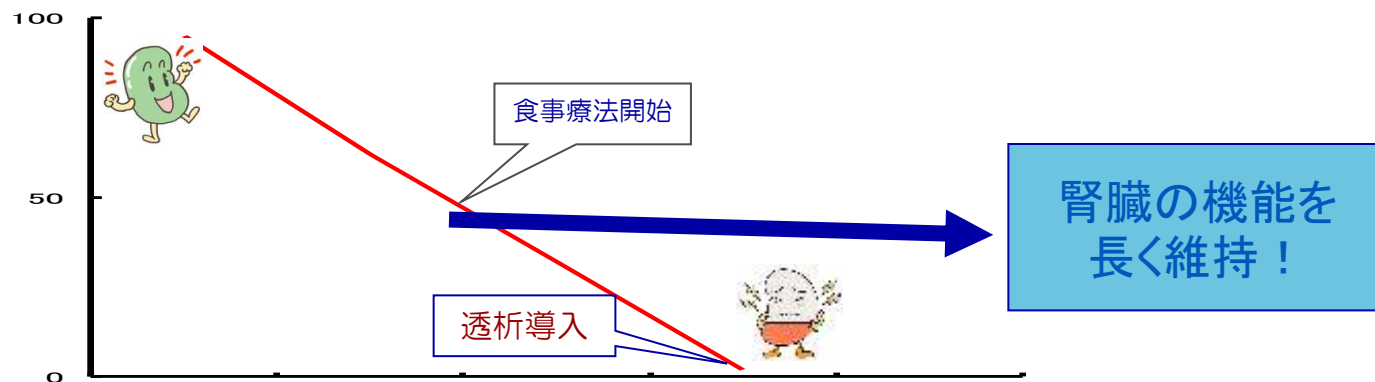
# 腎臓病の食事療法とは！

血圧の管理

たんぱく質の管理

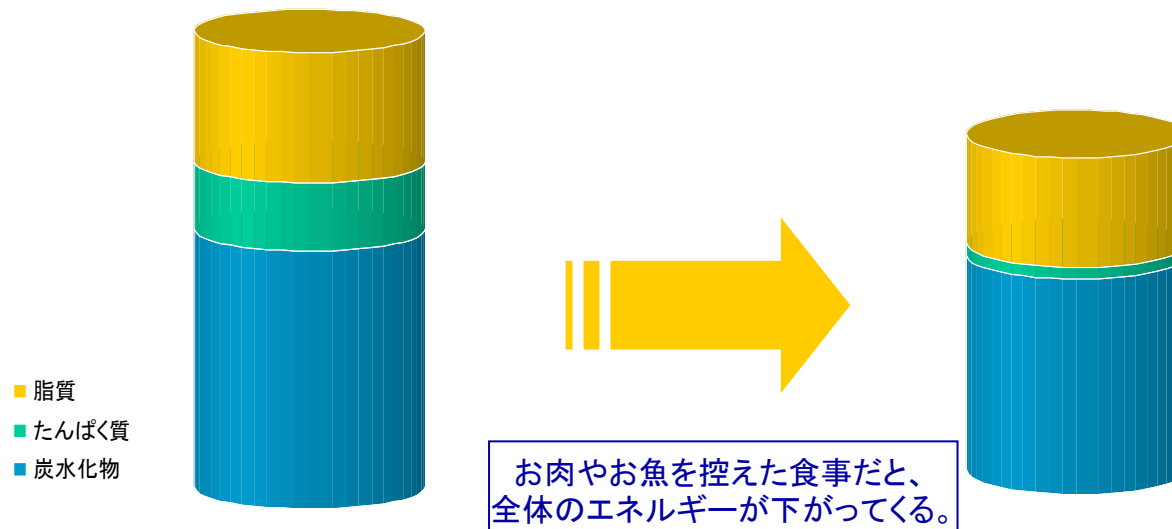
塩分の管理

これらの管理を続ける事により



## 一般食での食事療法はとても危険！①

通常低たんぱく食と言うと考えがちなのが、お肉が食べれないとか魚が食べれないなどと考え、それらの食品の摂取を控えてしまいがちですが、そのような事は返って逆効果となってしまう体重の減少や最悪栄養失調となってしまう。



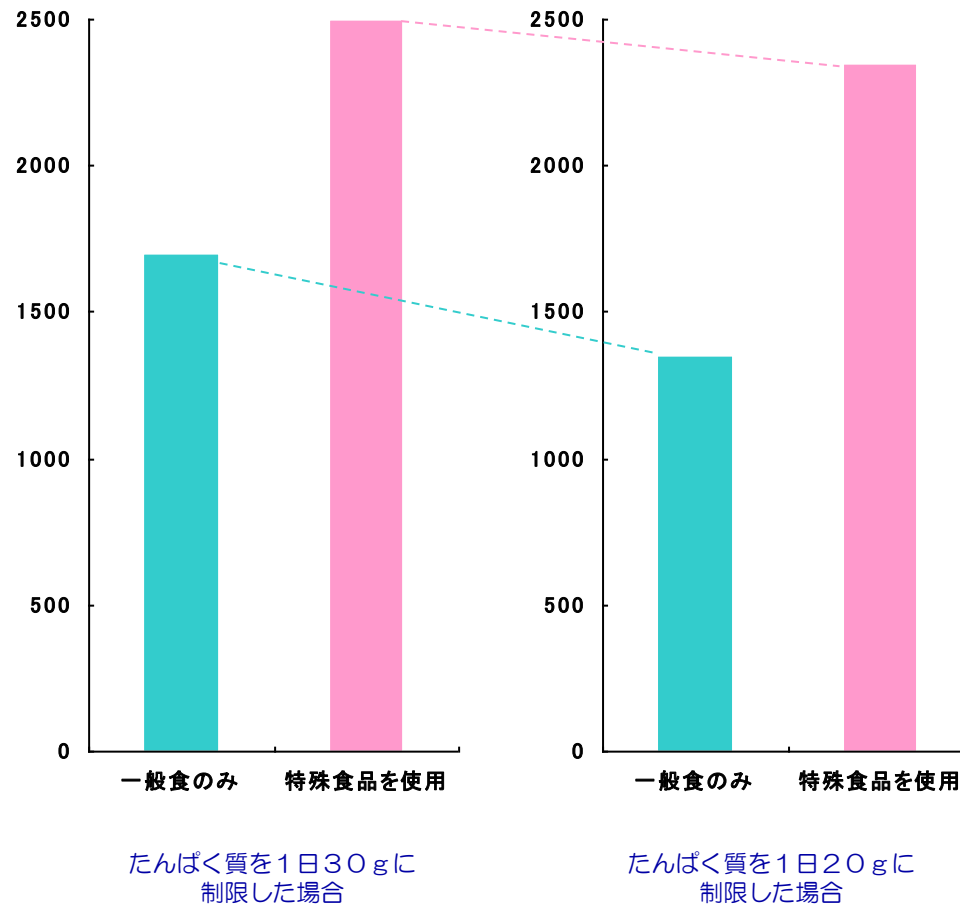
成人男性の場合  
1日/2000Kcal ~ 2200kcal

実際には穀類にもたんぱく質が入っている為に、それらも摂取しなくなると極端に摂取エネルギーが減ってしまうので注意が必要です。





## 一般食での食事療法はとても危険！②



先ほどのグラフをエネルギーだけで見ていくと左の様になります。

一般食だけで低たんぱくの治療食を行うと1日のたんぱく制限が厳しくなればなるほどエネルギーの摂取量が極端に減ってきます。

治療用特殊食品を使うとエネルギー摂取量に然程変化が見られません。

一般食のみで食事療法を行う事によって、エネルギーが減った為に自身のたんぱく質（筋肉などから）を分解して補おうとします。結果、たんぱく質を摂取している事と変わらなくなり低たんぱく療法の意味がなくなってしまいます。

また筋肉等が減った分、体重が減ったり最悪は栄養失調になってしまいます。

そこで、治療用特殊食品の登場です！

# 低たんぱく特殊食品の種類について



低たんぱく食品には次の4つの種類に分けることができます。

- でんぷん製品
- たんぱく調整食品
- 低甘味ブドウ糖重合体製品
- 中鎖脂肪酸製品





## でんぷん製品

「でんぷん製品」とは、原料にでんぷんを使用した米状の物や麺、お菓子類などの食品の事です。でんぷんは、普通の小麦粉や米などに入っているたんぱく質(グルテン)を殆ど含んでいない為、でんぷんから作られるこれらの米や麺はたんぱく質がもともと低い食品となります。

また、リン・カリウム・ナトリウムなどの無機質もあまり含まれていないうえ、エネルギーは普通の米や小麦粉とあまり変わらないので、エネルギー不足にならず、低たんぱく食品としては理想的な食品と言われています。

しかし、「マズイ・調理が難しい」という欠点もありますが、アイデア次第ではおいしく調理することも可能です。

### 主なでんぷん製品

でんぷん米、うどん、パスタ、マカロニ、きしめん、もち、せんべい、クッキー、etc







## たんぱく調整食品

「たんぱく調整食品」とは、通常の穀類などからたんぱく質だけを化学処理で大幅に削減したもので、通常の主食として用いる。「パックご飯・乾麺・菓子類・ゼリー類・レトルト食品」などで近年では、たんぱく質量もでんぷん製品とあまり変わらない製品も増えてきています。

低たんぱくパックごはん、低たんぱくレトルト商品、低たんぱく冷凍商品、低たんぱくミート、低たんぱくチョコレート、低たんぱくのお菓子類、低たんぱくカップ麺 etc



## 低甘味ブドウ糖重合体製品

「低甘味ブドウ糖重合体製品」とは、いわゆる甘味料(砂糖)の事です。「低甘味ブドウ糖重合体」は通常の砂糖に比べて甘さが1/3～1/7になる様に作られた甘味料です。甘さが抑えられているので、同じ甘さにする為に量を多く使い高いエネルギー摂取ができます。しかし、あくまでも甘味料なので、限度があります。

主な低甘味ブドウ糖重合体製品  
澱粉糖、粉飴、etc



## 中鎖脂肪酸製品

「中鎖脂肪酸」は普通の脂肪(油)と違い、脂っこい舌触りを軽くし、たくさん食べても胃がもたれたり下痢したりしないように、作り変えられた物です。(MCT)

普通の油より料理に多く使え、油ですのでたんぱく質を含んでいないので、手軽にエネルギーを補給できます。ただし、「低甘味ブドウ糖重合複合体」同様、調味料なので、大量に摂取は出来ません。このMCTを使ったゼリーやクッキーなどもあります。

### 主な中鎖脂肪酸製品

MCTパウダー、マクトンクッキー etc



ココからは  
でんぷん商品を使ったレシピの紹介をします。



## \*夏野菜の粒マスタードソースパスタ\*

### <材料1人前>

|            |     |
|------------|-----|
| • グンブンパスタ  | 40g |
| • 茄子       | 30g |
| • トマト      | 50g |
| • きゅうり     | 20g |
| • セロリ      | 10g |
| • レタス      | 10g |
| A { 粒マスタード | 5g  |
| 塩          | 2g  |
| 胡椒         | 少々  |
| 酢          | 4g  |
| 油          | 5g  |

### <作り方>

- ①：グンブンパスタは、沸騰したお湯で8分茹で水にさらしぬめりを取る。
- ②：茄子は皮をむき、さっと茹で1cm位に切る。トマトは湯むきし、種を取り一口大に切る。
- ③：きゅうりは一口大に乱切りする。セロリはすじを取り巾5mm位に切る。
- ④：ボウルにAを入れて混ぜ、②・③の材料を加え混ぜ合わせる。レタスは一口大にちぎり、水に浸しておく。
- ⑤：大きめのボウルに①・レタスを入れ、④を加えさっと混ぜ合わせ器に盛る。



### <1食当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 217Kcal |
| タンパク質 | 1.3g    |
| 脂質    | 6g      |
| 炭水化物  | 39.6g   |
| 食物繊維  | 3.3g    |
| カルシウム | 29.6mg  |
| リン    | 58.7mg  |
| カリウム  | 368.6mg |
| ナトリウム | 772mg   |
| 食塩相当量 | 1.9g    |

サラダスパ  
ゲティ風に  
仕上げまし  
た。



## \*ドライカレー\*

### <材料1人前>

|   |            |      |       |       |
|---|------------|------|-------|-------|
| A | ・グンブンライス   | 90g  | ・バター  | 10g   |
|   | ・玉ねぎ       | 5g   | ・カレー粉 | 0.5g  |
|   | ・ケチャップ     | 5g   | ・こしょう | 少々    |
|   | ・コンソメスープ   | 0.5g | ・水    | 180cc |
| B | ・ひき肉       | 30g  | ・玉ねぎ  | 50g   |
|   | ・人参        | 20g  | ・ピーマン | 15g   |
|   | ・にんにく      | 0.2g | ・バター  | 3g    |
|   | ・NRでんぷん小麦粉 | 2g   | ・水    | 15cc  |
|   | ・カレー粉      | 0.3g | ・こしょう | 少々    |

### <作り方>

- ①：A, 玉ねぎはみじん切りにし、グンブンライスは洗ってザルに上げる。
- ②：バターを溶かし、①を炒めカレー粉、ケチャップ、こしょう、コンソメスープ、水を加え、混ぜ合わせてから炊く。
- ③：B, 野菜はみじん切りにし、バターを溶かしにんにくを炒め、カレー粉を加えて炒める。挽き肉、玉ねぎ、人参を加えて炒め、NR小麦粉を最後に入れ、全体に絡ませる。
- ④：③に水をひたひたに加えて煮込み、こしょう、ケチャップを加え5分ほど煮込み、仕上げにピーマンを入れる。
- ⑤：②を器に盛り④を上にはり付ける。



### <1食当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| 1食分   | 533kcal |
| タンパク質 | 6.1g    |
| 脂質    | 17.2g   |
| 炭水化物  | 85.9g   |
| 食物繊維  | 0.2g    |
| ナトリウム | 308.7mg |
| リッ    | 73.3mg  |
| カリウム  | 28.4mg  |
| カリウム  | 304mg   |
| 食塩相当量 | 0.7g    |

ひき肉を  
使っておいしく仕  
上げまし  
た。





## \*冷やし中華\*

### <材料1人前>

|          |        |
|----------|--------|
| グンブンヌードル | 90 g   |
| (グンブンパスタ | 90 g)  |
| 市販の中華つゆ  | 40 c c |
| きゅうり     | 20 g   |
| ロースハム    | 10 g   |
| 卵        | 20 g   |
| 油        | 2 g    |
| 乾燥わかめ    | 2 g    |
| トマト      | 20 g   |
| いりごま     | 1 g    |
| 焼き海苔     | 1 g    |
| 練り辛子     | 2 g    |

### <作り方>

- 1 グンブンヌードルは沸騰したお湯に入れて中火で1分30秒(8~9分)茹でて、水にさらしヌメリをとり、水を切る。
- 2 きゅうりとロースハムは同じ長さの千切り、トマトは半月切りにする。わかめは水で戻してざく切りにする。パスタは茹でて水洗いし、水切りする。
- 3 卵は薄焼きにして綿糸に切る。
- 4 1を皿に盛りつけ、2と3をきれいに並べて市販の中華つゆをかけ、炒りごま、焼き海苔、練り辛子を添える。

レシピ・成分値の()内はパスタ\*  
成分値はヌードル・パスタ共に乾燥状態の場合\*

### <1食当りの栄養成分表>

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 1人前   | 411 kcal (435kcal) |
| たんぱく質 | 5.8 g (5.8g)       |
| 脂質    | 4.7 g (4.6g)       |
| 炭水化物  | 82.6 g (88.8g)     |
| 食物繊維  | 0.6 g (0.6g)       |
| ナトリウム | 132.9mg (132.6mg)  |
| リッ    | 120.2mg (129.2mg)  |
| カルシウム | 42mg (42.5mg)      |
| カリウム  | 172.7mg (187.2mg)  |
| 食塩相当量 | 0.3 g (0.3g)       |

夏場の麺類の定番です。  
グンブンヌードルやグンブンパスタで



## \* グンプンのおろし細うどん \*

### <材料1人前>

|            |       |
|------------|-------|
| ・グンプンの細うどん | 100g  |
| ・大根        | 50g   |
| ・浅葱        | 2g    |
| ・レタス       | 10g   |
| ・しその葉      | 2g    |
| ・つゆの素      | 50cc  |
| ・水         | 250cc |

### <作り方>

- ①：グンプンの細うどんは、沸騰したお湯で8分茹で、水にさらし表面のヌメリを取る。
- ②：大根はおろしにして水気を軽く切る。しその葉は、千切りにしておく。
- ③：①を盛り、②のをせ、つゆをかける。

### <1食当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 379Kcal |
| タンパク質 | 3.6g    |
| 脂質    | 0.5g    |
| 炭水化物  | 91.7g   |
| 食物繊維  | 2.8g    |
| ナトリウム | 609.9mg |
| リン    | 74.9mg  |
| カルシウム | 609.9mg |
| カリウム  | 284.3mg |
| 食塩相当量 | 1.54g   |



大根おろしと青しそでさっぱりと





# \*グンプンのT・Tパンミックスレシピ\*

## <材料1人前>

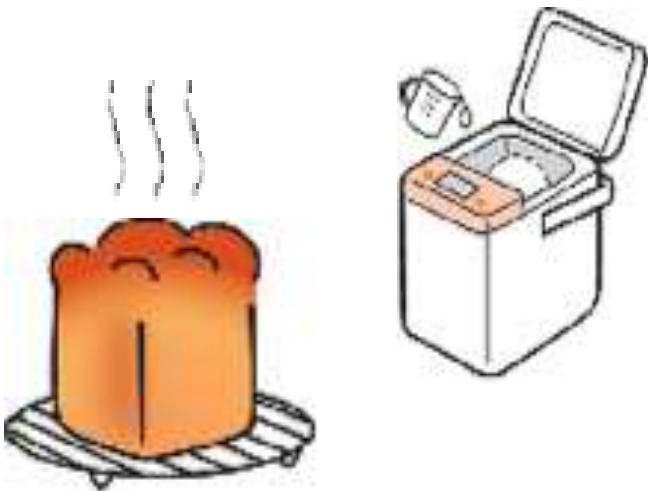
|           |           |
|-----------|-----------|
| T・Tパンミックス | 400g      |
| サラダ油      | 45g       |
| 砂糖        | 35g       |
| 牛乳        | 20g       |
| バター（有塩）   | 10g       |
| 塩         | 2g        |
| ドライイースト   | 3g        |
| 水         | 175g~200g |

## <作り方>

- 1、ボールにパンミックス・砂糖・塩を入れてよくかき混ぜます。  
良く混ぜたらホームベーカリーに入れて早焼きのスイッチを入れます。  
サラダ油・牛乳・バター・水を入れます。ドライイーストはホーム  
ベーカリーに自動投入機能が付いていればホームベーカリーの説明書  
に沿ってセットしてください。
- 2、自動投入機能が付いていない場合は、こね始めてから15分ぐら  
い経ってから直接入れてください。
- 3、スイッチが切れたら焼き上がりです

## <100g当りの栄養成分表>

|       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | 312.8Kcal |
| タンパク質 | 2.3g      |
| 脂質    | 8.6g      |
| 炭水化物  | 56.5g     |
| 食物繊維  | -         |
| ナトリウム | 129.9mg   |
| リン    | 34.8mg    |
| カルシウム | 10.4mg    |
| カリウム  | 41.6mg    |
| 食塩相当量 | 0.32g     |



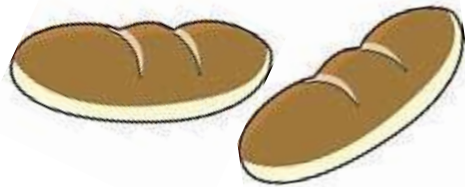
ご自宅の  
ホーム  
ベーカ  
リーでパ  
ンを焼く  
事が出来  
ます。



# \*グンプンのT・Tパンミックス揚げパン\*

## <材料1人前>

|           |           |
|-----------|-----------|
| T・Tパンミックス | 400g      |
| サラダ油      | 45g       |
| 砂糖        | 35g       |
| 牛乳        | 20g       |
| バター（有塩）   | 10g       |
| 塩         | 2g        |
| ドライイースト   | 3g        |
| 水         | 150g~180g |
| グラニュー糖    | 5g        |
| サラダ油      | 適量        |
| 片栗粉       | 適量        |



## <作り方>

- 1、ボールにパンミックス・砂糖・塩を入れてよくかき混ぜます。  
良く混ぜたらサラダ油・牛乳・バター・水を入れます。  
ドライイーストは良くこねてから入れます。
- 2、生地を10個前後に取り分け丸めて成型し片栗粉を薄く敷いたトレーの上に乗せて軽くラップをかけてキッチンペーパーなどで覆い温かい場所に約50分~70分置き発酵させます。
- 3、発酵したら、形が崩れない様にヘラなどでそっとすくい取り油で焦げ目が付くまで揚げます。
- 4、お好みでグラニュー糖などをまぶして出来上がりです。

## <100g当りの栄養成分表>

|       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | 332.6Kcal |
| タンパク質 | 2.1 g     |
| 脂質    | 10.9 g    |
| 炭水化物  | 55.9 g    |
| 食物繊維  | -         |
| ナトリウム | 121.6mg   |
| リン    | 32.6mg    |
| カルシウム | 9.7mg     |
| カリウム  | 39.0mg    |
| 食塩相当量 | 0.3 g     |

パンミックスで揚げパンを作りました。



## \*焼きおにぎり\*

### <材料1人前2個>

グンブン冷凍ライス 160g  
 みりん 小さじ1.5  
 みそ 15g  
 青じそ 2枚

### <作り方>

- 1、グンブン冷凍ライスを電子レンジで2～3分加熱します。  
みりんにみそを加え混ぜ、練りみそを作ります。
- 2、温めたご飯を2つに分け、おにぎりを握ります。
- 3、熱したオーブンのトレーに2のおにぎりをのせて練りみそをつけて、  
焦げ目がついたら裏返し、同様に焼く。
- 4、3に青じそをまく。



### <2個当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 277kcal |
| たんぱく質 | 1.7g    |
| 脂質    | 0.7g    |
| 炭水化物  | 14.2g   |
| 食物繊維  | 2.6g    |
| ナトリウム | 365.4mg |
| リゾ    | 33.5mg  |
| カルシウム | 17.8mg  |
| カリウム  | 56.1mg  |
| 食塩相当量 | 0.7g    |

ちょっと  
お腹がす  
いた時  
に！



## \* そぼろずし \*

### <材料1人前>

|               |      |
|---------------|------|
| ・グンブンライス(炊飯後) | 150g |
| ・生しいたけ        | 15g  |
| ・人参           | 20g  |
| ・とりひき肉        | 25g  |
| ・砂糖           | 6g   |
| ・酒            | 6g   |
| ・醤油           | 8g   |
| ・みりん          | 6g   |
| ・かつお節(花かつお)   | 1g   |
| ・水            | 30cc |
| ・さやえんどう       | 5g   |
| ・塩            | 1g   |
| ・すし酢          | 8g   |

### <作り方>

- ①：生しいたけ、人参はみじん切りにする。さやえんどうは塩を加えた熱湯でさっと茹で斜め切りする。とりひき肉はAの調味料とあわせそぼろ状にしておき、Bでだし汁を作る。
- ②：鍋に切った生しいたけ・人参・そぼろ・だし汁・塩を入れ中火にかけ、時々混ぜながら汁気が無くなるまで煮る。
- ③：ボウルに炊いたグンブンライスを入れ、すし酢・②を加えて切るように混ぜ、盛りつけたらさやえんどうの千切りをちらす。

### <1人前当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 293Kcal |
| たんぱく質 | 7.1g    |
| 脂質    | 2.3g    |
| 炭水化物  | 56.3g   |
| 食物繊維  | 3.1g    |
| カルシウム | 14.8mg  |
| リン    | 70.6mg  |
| カリウム  | 204.5mg |
| ナトリウム | 866.2mg |
| 食塩相当量 | 2.2g    |



鶏肉を使ったそぼろ寿司です。



## \* あんかけきしめん \*

### <材料1人前>

タレ {

- グンプンのでんぷんきしめん 100g
- ゆで卵 20g
- 人参 10g
- 生椎茸 10g
- ほうれん草 20g
- 長葱 20g
- だし汁 150cc
- 醤油 15cc
- 酒 5cc
- 水溶き片栗粉 6g

### <作り方>

- ①： グンプンのでんぷんきしめんは、水に1時間戻しその後20分茹で、湯切りする。
- ②： 人参、生椎茸は千切りに、ほうれん草は2cmに切りそれぞれ茹でる。ゆで卵は、半分に切る。
- ③： ①を丼に入れ、②を上にも盛り合わせ、水溶き片栗粉でトロミをつけたタレをかける。



### <1人前当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 446Kcal |
| タンパク質 | 8.1g    |
| 脂質    | 4g      |
| 炭水化物  | 92.4g   |
| 食物繊維  | 1.4g    |
| カルシウム | 39.7mg  |
| リン    | 167.9mg |
| カリウム  | 339.2mg |
| ナトリウム | 920.7mg |
| 食塩相当量 | 2.3g    |

でんぷん  
きしめん  
を  
あんかけ  
風にしま  
した。





## \* 味噌煮込み風きしめん \*

### <材料1人前>

|            |       |
|------------|-------|
| • でんぷんきしめん | 100g  |
| • 鶏もも肉     | 20g   |
| • 生椎茸      | 15g   |
| • 長葱       | 20g   |
| • 絹さや      | 4g    |
| • 人参       | 20g   |
| • だし汁      | 300cc |
| • 赤味噌      | 10g   |
| • みりん      | 8g    |

### <作り方>

- ①：でんぷんきしめんは、1時間水に戻し、沸騰したお湯で10分前後茹で、水にさらしヌメリを取る。(煮込むので少し固めでもOKです。)
- ②：しいたけは4等分、長葱も縦に切り、更に半分にする。人参は細切りにし、絹さやはつるを取って下茹でしておく。
- ③：土鍋にだし汁を入れ、沸騰したらみりん、味噌を入れる。
- ④：茹でたきしめん、鶏もも肉、絹さや以外の野菜を入れ10分程度煮込む。
- ⑤：最後に絹さやをのせる。

### <1人前当りの栄養成分表>

|       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | 261.5Kcal |
| タンパク質 | 6.3g      |
| 脂質    | 3.7g      |
| 炭水化物  | 49g       |
| リン    | 107.8mg   |
| カルシウム | 16.3mg    |
| カリウム  | 210.3mg   |
| ナトリウム | 852.3mg   |
| 食塩相当量 | 2.1g      |



でんぷん  
きしめん  
で味噌煮  
込みきし  
めんが  
出来まし  
た。



## \* かき揚げ天麩羅 \*

### <材料1人前>

|              |      |
|--------------|------|
| ・グンプンのT.T小麦粉 | 50g  |
| ・溶き卵         | 7g   |
| ・水           | 63cc |
| ・玉葱          | 25g  |
| ・小葱          | 15g  |
| ・人参          | 15g  |
| ・牛蒡          | 15g  |
| ・干しエビ        | 1g   |
| ・だし割りつゆの素    | 適量   |
| ・水orお湯       | 適量   |
| ・揚げ油         | 適量   |

(記載栄養計算にだし割りつゆの成分は含んでおりません。また油の吸油量は30gで計算しております)

### <作り方>

- ①：溶き卵と水を混ぜ、そこにT.T小麦粉を入れダマが無くなるまでよく混ぜる。
- ②：玉葱は2cm角に、人参・牛蒡は千切り、小葱は小口切りにする。
- ③：②と干しエビを①に加え、良く混ぜ合わせる。
- ④：フライパンに揚げ油を入れ、160℃に熱したら③をスプーンで形付けながら入れる。上下を返ししながら5分程揚げたら、油を切り盛り付ける。
- ⑤：だし割りつゆの素を水又はお湯で割り、天つゆを作る。

### <1人前当りの栄養成分表>

|       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | 496.5Kcal |
| たんぱく質 | 5g        |
| 脂質    | 31.3g     |
| 炭水化物  | 47.5g     |
| カルシウム | 114.6mg   |
| リン    | 88.6mg    |
| カリウム  | 264.7     |
| ナトリウム | 31.7mg    |
| 食塩相当量 | 0.08g     |



T・T小麦粉でかき揚げ天婦羅を作りました。



## \* マカロニサラダ \*

### <材料1人前>

|          |       |
|----------|-------|
| グンポンマカロニ | 10 g  |
| 人参       | 5 g   |
| きゅうり     | 10 g  |
| 玉ねぎ      | 10 g  |
| マヨネーズ    | 15 g  |
| 練り辛子     | 0.4 g |
| 酢        | 3 g   |

### <作り方>

- ① 人参は千切りにし、茹でる。きゅうりは千切りにし、玉ねぎも千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ② マヨネーズに辛子、酢を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ グンポンマカロニは茹でて水洗いし、①を混ぜ、ドレッシングで和える。



### <1人前当りの栄養成分表>

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 142 kcal |
| タンパク質 | 0.2 g    |
| 脂質    | 11 g     |
| 炭水化物  | 11.3 g   |
| 食物繊維  | 0.4 g    |
| ナトリウム | 107 mg   |
| リッ    | 14.4 mg  |
| カルシウム | 8.5 mg   |
| カリウム  | 249 mg   |
| 食塩相当量 | 0.2 g    |

たんぱく  
質が0.2g  
なのでお  
かずの一  
品に





## \* ミネストローネ \*

### <材料1人前>

|          |      |
|----------|------|
| グンブンマカロニ | 15 g |
| 玉ねぎ      | 20 g |
| 人参       | 15 g |
| セロリ      | 10 g |
| トマト      | 20 g |
| さやいんげん   | 10 g |
| じゃが芋     | 20 g |
| ベーコン     | 5 g  |
| 固形スープの素  | 2 g  |
| 油        | 5 g  |
| こしょう     | 少々   |

### <作り方>

- ① 人参、じゃが芋は薄い、いちよう切りにする。他の野菜は1 cm角に切る。
- ② グンブンマカロニは沸騰したお湯で、中火で2分ゆでて、水にさらし表面のヌメリを取りざるに上げておく。
- ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎ、人参、セロリを炒め固形スープの素と水150ccを注ぐ。
- ④ 人参が柔らかくなったら、切ったベーコンと残りの野菜を加えて煮込む。じゃが芋が柔らかくなったら、グンブンマカロニを入れて、こしょうで調味する。

### <1人前当りの栄養成分表>

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 191 kcal |
| タンパク質 | 1.4 g    |
| 脂質    | 7.1 g    |
| 炭水化物  | 32.2 g   |
| 食物繊維  | 3.3 g    |
| ナトリウム | 733.5 mg |
| リッ    | 43.5 mg  |
| カルシウム | 24.7 mg  |
| カリウム  | 222.2 mg |
| 食塩相当量 | 1.8 g    |

低たんぱくのマカロニを使って作ったスープです。



## \* そばめし \*

### <材料1人前>

|                  |      |
|------------------|------|
| ・グンブンヌードル        | 100g |
| ・NRでんぷん米1/20(冷凍) | 80g  |
| ・豚こまきり肉          | 30g  |
| ・キャベツ            | 20g  |
| ・人参              | 10g  |
| ・サラダ油            | 6g   |
| ・チキンブイヨン         | 2g   |
| ・ウスターソース         | 10g  |
| ・塩               | 2g   |
| ・卵・(Mサイズ 約1/4個)  | 15g  |

### <作り方>

- ①：グンブンヌードルは沸騰したお湯で1分半茹で、水にさらしぬめりを取り、細かく刻む。
- ②：野菜は荒みじん切りにし、でんぷん米は電子レンジで解凍しておく。
- ③：フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と刻んだヌードル、野菜を加えて炒め、でんぷん米を加えて更に炒める。
- ④：③に塩・胡椒・チキンブイヨン・ウスターソースで味を整える。
- ⑤：皿に盛り付けた④に薄焼卵を盛り付ける。(写真では目玉焼きをのせています)

### <1人前当りの栄養成分表>

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 818Kcal  |
| タンパク質 | 6.9g     |
| 脂質    | 19g      |
| 炭水化物  | 152.7g   |
| 食物繊維  | 0.5g     |
| カルシウム | 40.4mg   |
| リン    | 120.9mg  |
| カリウム  | 195.6mg  |
| ナトリウム | 1478.6mg |
| 食塩相当量 | 3.7g     |

818kcal  
でたんぱ  
く質が6.9  
gのそば  
めしです。



## \*五目焼きそば\*

### <材料1人前>

|            |                         |
|------------|-------------------------|
| グンブンヌードル   | 100g                    |
| 揚げ油        | 13g                     |
| 鶏むね肉       | 25g                     |
| 酒          | 10cc                    |
| 生姜汁        | 2cc                     |
| グンブン低蛋白小麦粉 | 3g                      |
| 油          | 9g                      |
| 青梗菜        | 80g                     |
| ゆで筍        | 20g                     |
| 人参         | 10g                     |
| 干しいたけ      | 5g                      |
| 干しむきえび     | 5g                      |
| 中華風だし      | 300cc<br>(チキンフィヨン...3g) |
| 椒          | 少々                      |
| ワカメ        | 5g                      |

### <作り方>

- ① グンブンヌードルは、沸騰したお湯に麺を入れ、中火で1分半ゆでる。その後、水にさらしヌメリをとり、160度の揚げ油で2分揚げ、ザルにのせ熱湯をかける。
- ② 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして下味（酒...3cc、生姜汁、グンブン低蛋白小麦粉、油...2g）をつける。
- ③ 青梗菜は長さ4cmに切り、軸は6つに切り、ゆで筍は薄切り、人参は短冊切りにしいたけはそぎ切りにする。
- ④ ワカメは一口大に切って熱湯に通す。
- ⑤ 中華風だしに干しむきえびを入れて2分煮出す。
- ⑥ 中華なべに油（7g）を熱し、鶏もも肉と野菜を炒めて5を注ぎ、アクを除いて1分煮て、酒（7g）、胡椒で調味する。1のグンブンヌードルを加えて1分煮て器に入れ4を散らす。

### <1人前当りの栄養成分表>

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 586kcal  |
| タンパク質 | 11.7g    |
| 脂質    | 24g      |
| 炭水化物  | 89.7g    |
| 食物繊維  | 0.7g     |
| ナトリウム | 1102.6mg |
| リッ    | 192.3mg  |
| カリウム  | 281mg    |
| カルシウム | 852mg    |
| 食塩相当量 | 2.8g     |



グンブン  
ヌードル  
で作る五  
目焼きそ  
ばです。



# \*ラーメン\*

## <材料1人前>

|                 |         |
|-----------------|---------|
| グンブンヌードル        | 100g    |
| 中華風だし           | 3g      |
| 水               | 200cc   |
| グンブンヌードル添付スープ味噌 | 5g      |
| 焼豚              | 2枚(20g) |
| 青梗菜             | 100g    |
| メンマ             | 20g     |
| 長ねぎ             | 10g     |

## <作り方>

- ① 青梗菜は沸騰したお湯で3分茹でて長さ4cmに切る。長ねぎは薄切りにする。
- ② グンブンヌードルは沸騰したお湯に麺をほぐしながら入れる。中火で1分半茹でて、水にさらしヌメリをとる。
- ③ 沸騰した湯でどんぶりを温めると同時に中華だしに、水を加え温める。
- ④ どんぶりにグンブンヌードル添付スープ味噌味を入れ、中華だしのスープを注ぎ、ひと混ぜし3をいれる。焼豚、青梗菜、メンマをおき、長ねぎを載せる。

## <1人前当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 437kcal |
| たんぱく質 | 9.3g    |
| 脂質    | 3.2g    |
| 炭水化物  | 91.4g   |
| 食物繊維  | 2.9g    |
| ナトリウム | 1595mg  |
| リン    | 264mg   |
| カルシウム | 170.4mg |
| カリウム  | 788mg   |
| 食塩相当量 | 4g      |

グンブン  
ヌードル  
で作る  
ラーメン  
です。





# \*ピリ辛ラーメン\*

## <材料1人前>

|              |       |
|--------------|-------|
| グンpunヌードル    | 100g  |
| せろり          | 10g   |
| 生しいたけ        | 10g   |
| 長ねぎ          | 5g    |
| 生姜           | 5g    |
| にんにく         | 5g    |
| 油            | 3g    |
| 豚挽き肉         | 25g   |
| 豆板醤          | 2g    |
| 酒            | 5g    |
| 青梗菜          | 50g   |
| ブイヨン（コンソメ4g） | 400cc |
| 醤油           | 18cc  |

## <作り方>

- 1 セロリと生しいたけは1cm角に切り、長ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- 2 油を熱し、長ねぎ、生姜、にんにくを炒め、豚挽き肉を加えて炒め、セロリと生しいたけも加えて炒める。豆板醤、酒で味付けをする。
- 3 青梗菜は茹でて水を切っておく。
- 4 ブイヨンに醤油を加えてひと煮立ちする。
- 5 グンpunヌードルは沸騰したお湯に麺を入れ中火で1分30秒茹でる。ざるで湯を切り、水にさらしヌメリを取る。
- 6 5を盛り、4をかけて2と3を乗せる。

## <1人前当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 464kcal |
| たんぱく質 | 6.6g    |
| 脂質    | 10.4g   |
| 炭水化物  | 81.6g   |
| 食物繊維  | 1.7g    |
| ナトリウム | 490.3mg |
| リッ    | 69mg    |
| カルシウム | 80.6mg  |
| カリウム  | 327.3mg |
| 食塩相当量 | 1.2g    |



辛い物が  
好きな  
方にお勧  
めです。



## \* もち入りキムチ鍋 \*

### <材料1人前>

|   |           |       |
|---|-----------|-------|
| A | • NRでんぷん餅 | 45g   |
|   | • 豚肉      | 25g   |
|   | • 白菜キムチ   | 70g   |
|   | • キャベツ    | 30g   |
|   | • にら      | 15g   |
|   | • だし昆布    | 2g    |
|   | • 水       | 150cc |
|   | • みそ      | 8g    |
|   | • 醤油      | 10cc  |
|   | • 砂糖      | 5g    |
|   | • もやし     | 30g   |
|   | • にんにく    | 2g    |
|   | • 赤唐辛子    | 1本    |

### <作り方>

- ①：豚肉は3cm巾に切り、でんぷん餅は半分に切ります。
- ②：白菜キムチとキャベツは3cm角に切り、にらは6cm位に切ります。
- ③：ボールにAを入れ、良く混ぜ合わせ、たれを作ります。
- ④：土鍋(今回は使い捨てのアルミ鍋を使用)に③を入れ、キャベツ・もやし・にらの順に重ねて入れていきます。
- ⑤：まわりに豚肉・でんぷん餅・白菜キムチを入れ、上にスライスしたにんにく・赤唐辛子を散らします。
- ⑥：強火で煮立て、煮立ったら中火にし具材が煮えたら出来上がり。

### <1人前当りの栄養成分表>

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 135Kcal  |
| タンパク質 | 9.2g     |
| 脂質    | 3.5g     |
| 炭水化物  | 36.1g    |
| 食物繊維  | 5.7g     |
| カルシウム | 60.4mg   |
| リン    | 135.9mg  |
| カリウム  | 513.9mg  |
| ナトリウム | 1320.9mg |
| 食塩相当量 | 3.3g     |



でんぷんもちの入っているお鍋です。暖まります。



## \* 胡麻のおしるこ \*

### <材料1人前>

- A {
- NRでんぷんもち1個 45g
  - 黒すりゴマ 15g
  - 水 100cc
  - ゆであずき(缶) 55g
  - グンプンの澱粉糖 14g
  - 塩 1g
  - でんぷん小麦粉 3g
  - 水 5cc

### <作り方>

- ①：Aは良く混ぜ合わせる。
- ②：ミキサーに①とゆであずきを入れ、約2分かけ鍋に移す。
- ③：NRでんぷんもちは、2～3分焼き網又はトースターで焼く。
- ④：②を火にかけ、澱粉糖と塩を加え、水で溶いたでんぷん小麦粉(水溶き片栗粉でも構いません)を加えとろみが出たら、③をいれサッとくぐらせて椀に盛る。



### <1人前当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 454Kcal |
| たんぱく質 | 1.3g    |
| 脂質    | 15.8g   |
| 炭水化物  | 75.9g   |
| カルシウム | 29.7mg  |
| リン    | 50.3mg  |
| カリウム  | 178.5mg |
| ナトリウム | 642.1mg |
| 食塩相当量 | 1.6g    |

胡麻の風味の利いたでんぷんもちを使ったおしるこです。





# \*でんぷん米チャーハン\*

## <材料1人前>

- グンプンのでんぷん米1/20 100g
- 豚肉薄切り 20g
- 長ネギ 10g
- 人参 10g
- 生しいたけ 10g
- グリンピース 5g
- 塩 2g
- コショウ 少々
- 醤油 5g
- 油 6g

## <作り方>

- ① 炊飯器に170ccの水を入れ、グンプンのでんぷん米1/20 100gを加え、一度かき混ぜる。その後スイッチを入れる。
- ② 豚肉は1cm位に切り、長ネギは小口切り、人参、生しいたけは荒みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。程よく炒めたら①のご飯、グリンピースを加えて炒め、醤油、塩、コショウで調味する。



## <1人前当りの栄養成分表>

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 465kcal  |
| たんぱく質 | 4.4g     |
| 脂質    | 10.3g    |
| 炭水化物  | 87.8g    |
| 食物繊維  | 0.7g     |
| ナトリウム | 1064.1mg |
| リン    | 78.4mg   |
| カルシウム | 21.6mg   |
| カリウム  | 164.7mg  |
| 食塩相当量 | 2.6g     |

でんぷん  
米を使っ  
たチャー  
ハンです。



# \*チョコレートケーキ\*

## <材料1個分>

|             |      |
|-------------|------|
| *スポンジ生地     |      |
| ・卵          | 75g  |
| ・卵黄         | 1/2個 |
| ・グラニュー糖     | 65g  |
| ・ココア        | 15g  |
| ・砂糖         | 5g   |
| ・牛乳         | 30cc |
| A {         |      |
| ・NRでんぷん小麦粉  | 25g  |
| ・コーンスターチ    | 45g  |
| ・溶かしバター     | 15g  |
| *ガナッシュ      |      |
| ・生クリーム      | 30g  |
| ・溶かしバター     | 10g  |
| ・グンブンチョコレート | 50g  |
| ・ブランデー      | 8cc  |
| ・粉砂糖        | 10g  |

## <作り方>

- ①：ボウルに卵と卵黄をほぐし、グラニュー糖を入れしっかりホイップする。
- ②：ココアと砂糖を混ぜ、温めた牛乳で溶き、①に少しずつ混ぜる。
- ③：②にAをふるい入れて、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④：③に溶かしバターを混ぜ、型に流して160℃のオーブンで30分焼く。
- ⑤：グンブンチョコレートを細かく刻み、沸騰寸前の生クリームを注ぎゴムベラで混ぜる。溶かしバターとブランデーを加え、艶が出るまで良く混ぜ合わせる。
- ⑥：④のスポンジを半分に切り、ガムシロップとブランデーを合わせたシロップをぬり上に 残りのスポンジをのせ、全体に④をぬり冷蔵庫に入れる。
- ⑦：表面が固まったら粉砂糖をふりかける。



## <1個当りの栄養成分表>

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 1134Kcal |
| タンパク質 | 18g      |
| 脂質    | 61.8g    |
| 炭水化物  | 258g     |
| 食物繊維  | 15.6g    |
| カルシウム | 141mg    |
| リン    | 453.6mg  |
| カリウム  | 644.4mg  |
| ナトリウム | 207mg    |
|       |          |

## <1人前1/6当りの栄養成分表>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 189Kcal |
| タンパク質 | 3g      |
| 脂質    | 10.3g   |
| 炭水化物  | 43g     |
| 食物繊維  | 2.6g    |
| カルシウム | 23.5mg  |
| リン    | 75.6mg  |
| カリウム  | 107.4mg |
| ナトリウム | 34.5mg  |
|       |         |

クリスマス  
や誕生日に！



## \* グンプンの餅入りお好み焼き \*

### <材料1人前>

|           |       |
|-----------|-------|
| でんぷん小麦粉   | 30 g  |
| 小麦粉       | 10 g  |
| 水         | 70 g  |
| 卵         | 1 g   |
| 青ねぎ（小口切り） | 30 g  |
| 花かつお      | 5 g   |
| グンプンの力餅   | 45 g  |
| 減塩醤油      | 5 c c |

### <作り方>

- ① ボールにグンポン低タンパク小麦粉を入れ、とき卵を混ぜた水を少しずつ加えながら、泡だて器でよくとき伸ばして、生地を30分ねかせる。
- ② ①に長ねぎの小口切りと花かつおを混ぜる。フライパンに生地を玉じゃくし7～8分目グンプンの力餅を1つのせて両面を焼く
- ③ 仕上げに減塩醤油をぬる。



### <1人前当りの栄養成分表>

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 328 kcal |
| タンパク質 | 3.8 g    |
| 脂質    | 7.5 g    |
| 炭水化物  | 56 g     |
| ナトリウム | 22.1 mg  |
| リン    | 87.2 mg  |
| カリウム  | 41.5 mg  |
| カルシウム | 151 mg   |
| 食塩相当量 | 0 g      |

でんぷんの  
もちの入っ  
たしょうゆ  
味のお好み  
焼きです。



以上ほんの一部ですがレシピのご紹介でした。  
この他にも色々なレシピをご用意していますのでご希望の  
方はお気軽にお問合せ下さい。

