熊野路クリニック　2025年５月

かぶと春巻き

≪材料　　１人分≫

長ねぎ		１/２本（50g）
豚肩ロース肉		40ｇ
こしょう		少々
春巻きの皮		３枚
水溶き片栗粉		分量外・少々
サラダ油		適量
味噌だれ	味噌	小さじ１強（7g）
	砂糖	小さじ１　（3g）
	豆板醤	小さじ１/４（1.25g）
レタス		15g（1/２枚）



１人分栄養価：エネルギー389kcal たんぱく質 11.8g 脂質 21.7g
炭水化物 34.3g　食物繊維総量 3.6g カリウム 310mg リン 115mg
食塩相当量 1.6g

≪作り方≫

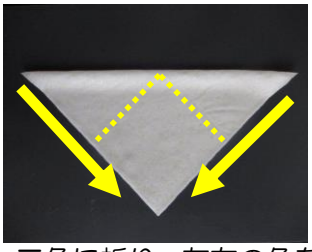
① 長ねぎは斜め薄切り、レタスはちぎってそれぞれ水にさらし、ざるにあげ、キッチンペーパーで水気を切る。

② 豚肩ロース肉は2cm幅に切り、こしょうで下味をつけ、長ねぎと混ぜる。

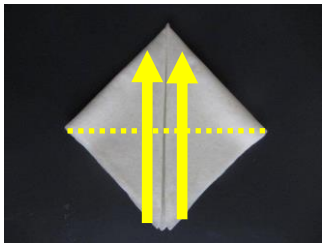
③ 味噌だれを混ぜておく。片栗粉を同量の水で溶き、水溶き片栗粉を作る。

④ ②を３等分して、味噌だれを混ぜずにちょんちょんちょんとつける。

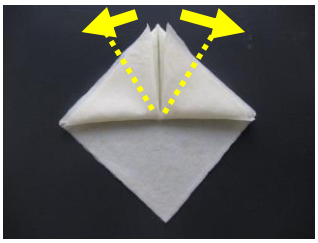
⑤ 春巻きの皮でかぶとを折る。☆ざらざらしている方が内側　☆所々、水溶き片栗粉をつける。



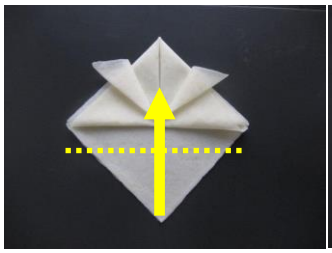
１、三角に折り、左右の角を下の角に合わせる。



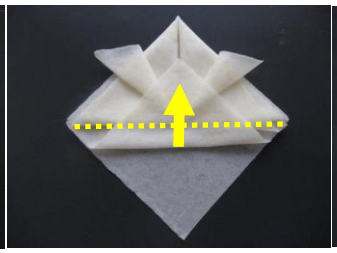
２、表側１枚だけ、下部の角を上部の角に合わせる。



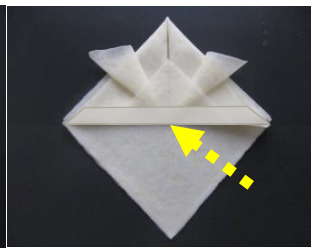
３、点線の辺りまで斜めに開く。



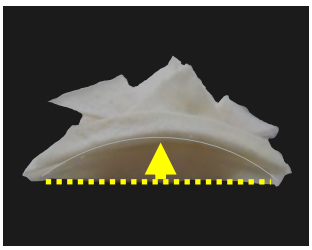
４、下部の表側１枚を、点線辺りまで上に折る。



５、もう一度上に折る。



６、中に④を詰める。



７、下部を中に折り入れて水溶き片栗粉をつけ閉じる。

⑥ 180℃の油で色づくまで揚げ、網やキッチンペーパーで油をよくきる。

⑦ レタスを添えて皿に盛る。

熊野路クリニック　2025年５月

旨　味　もずく　酢

≪材料　　１人分≫
生もずく　　50g
長ねぎ　　5g
新しょうが　　5g
かつおけずり節　中１/２袋（2.5ｇ）
ミニトマト　　１個（10g）
三杯酢
- 酢　　小さじ１と1/2（7.5g）
- しょうゆ　小さじ3/4（4.5g）
- 砂糖　　小さじ1/3（１ｇ）



１人分栄養価：エネルギー 24kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.2g
炭水化物 3.7g　食物繊維総量 1.1g カリウム 98mg リン 28mg
食塩相当量 0.8g

≪作り方≫
① 生もずくは水洗いしてざるにあげ、水気をきる。トマトは半分に切る。
② 長ねぎ、新生姜はそれぞれせん切りにして水にさらし、水気を切る。
③ ボウルに三杯酢の調味料を入れて混ぜ、もずくとかつおけずり節を入れて和える。
④ 器に③を入れ、長ねぎと新生姜、トマトを添える。

☆汁椀に入れてお湯を注げばさっぱり汁物に。
☆市販の味付もずく酢に旨味食材（かつお節、トマト）、香り食材（しょうが、ねぎ）を足しても♪
（市販の味付きもずく酢を使う場合は食塩相当量の数字を確認してください。）

塩分控えめでもおいしくいただくコツ

① 食材の味を生かす。
② 旨味のある食材を使う。
③ 香りのある食材を使う。
④ 酸味や辛味の調味料・素材を使う。
⑤ 香ばしく調理する。
⑥ 表面に味をつける。
⑦ メリハリのある組み合わせにする。（
⑧ 適温で食べる。
⑨ 旬や行事・土地を楽しむ。（食材・色・形・名前）
⑩ 調味料は計る。市販品は表示を見る。

基本の計量スプーン



手ばかり



熊野路クリニック　2025年５月

桃色ラッシー

≪材料　　１人分≫
乳酸菌飲料【希釈用】　大さじ２
　（カルピス　完熟白桃【希釈用】）
アセロラジュース（果汁10%）100ｍｌ
氷　　1～2個（30ｇ）



≪作り方≫
① グラスに乳酸菌飲料【希釈用】を入れる。
② グラスに氷を入れる。
③ 氷の上にゆ～っくりアセロラジュースを注ぐ。
④ 飲む前によくかき混ぜる。

1人分栄養価：エネルギー122kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.0g
炭水化物 30.0g　食物繊維総量 0.2g カリウム 35mg リン 17mg
食塩相当量 0.0g

おもな飲み物		目安量	カリウム（mg）	リン（mg）
茶類（浸出液）	玉露	100ml	340	30
	抹茶		54	7
	煎茶		27	2
	ほうじ茶		24	1
	ウーロン茶		13	1
	玄米茶		7	1
	麦茶		6	1
	紅茶		8	2
コーヒー、ココア	インスタントコーヒー（粉2g）	100ml	72	7
	コーヒー（浸出液）		65	7
	ミルクココア（粉20g）		146	48
乳類 乳酸菌飲料	牛乳	100ml	150	93
	飲むヨーグルト		130	80
	ヤクルト	65ml	40	24
	カルピス（5倍希釈）	100ml	20	10
コーヒー、ココア	インスタントコーヒー（粉2g）	100ml	72	7
	ドリップコーヒー（浸出液）		65	7
	ミルクココア（粉20g）		146	48
ジュース類	トマトジュース	100ml	260	18
	オレンジ果汁100%		180	1
	アセロラジュース10%		13	2
	コーラ		-	11
	サイダー		-	0