



低脂肪食レシピ

作 : 高根 萌
監修 : 太田 康子

(千葉県こども病院管理栄養士)



はじめに

はじめまして。

私は膵炎になり1年が経ちます。

私の場合自覚症状がなく採血データの値が高くて「膵炎」と診断されました。

食べることが大好きな私にとって、脂質制限は苦痛でしかありません。

今まで通り好きなものが自由に食べられなくなり、苛立ちを家族にぶつけました。

そんな時考え方を切り換えてみました。

“膵炎食を楽しもう！”“アイディアを出して工夫次第で乗り切る！”と思いこのメニューを太田さんと母と考えました。

皆さんも参考にしてみてください。

高根 萌

この献立は1食の脂質を3～7g（1日10～20g）に制限していた時の献立です。

食事制限はつらいことが多いと継続が難しくなりますが、それを乗り越えて次々と新しいレシピを考え、食事を楽しむことを忘れずにいるからか、しっかり継続できるレシピが揃いました。

食材ごとに栄養量を記載しているので、材料の変更、量の増減をすることで、その時の状況に応じて利用できるようになっていきます。

千葉県こども病院 管理栄養士 太田康子

目次

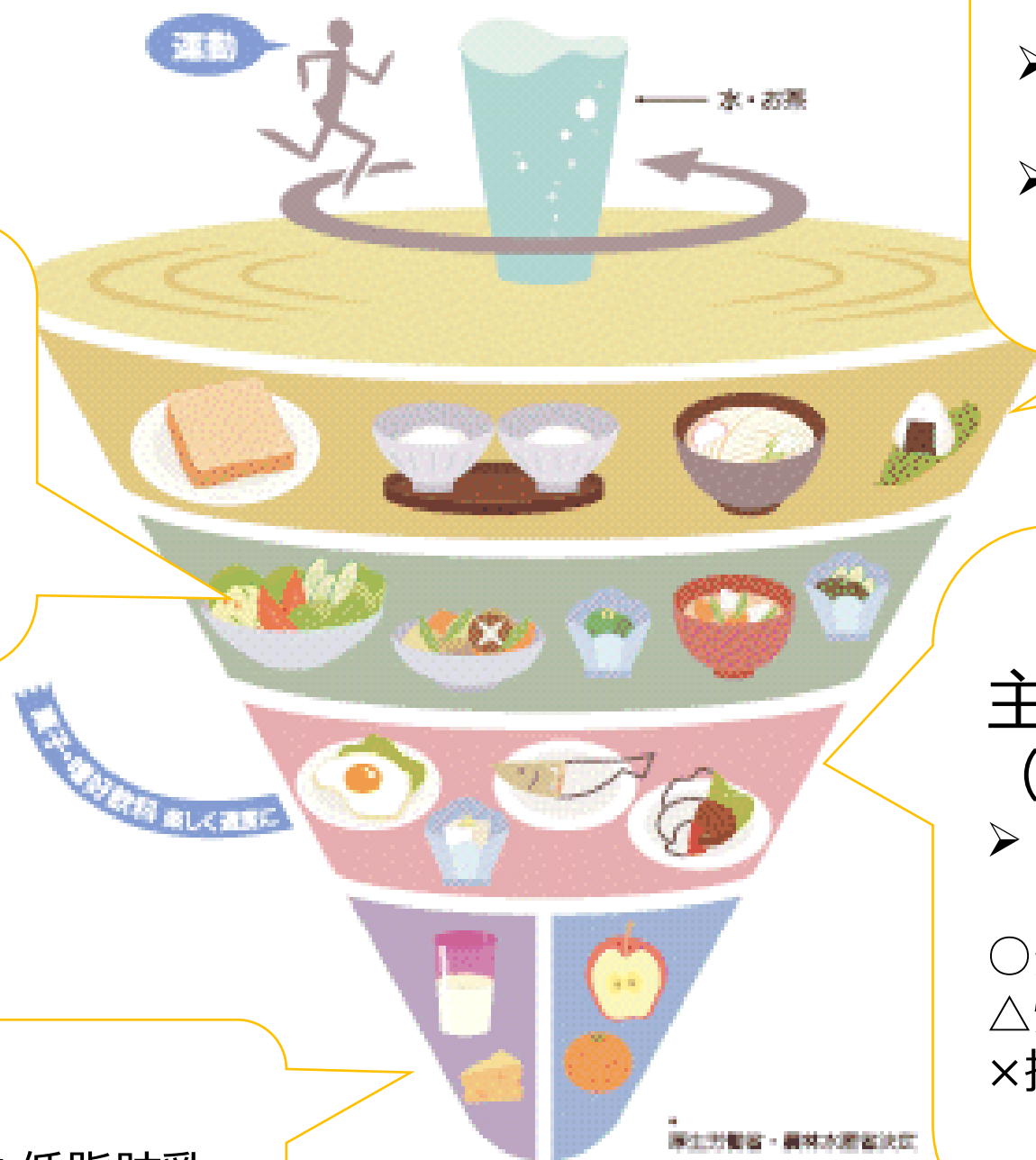
脂質制限の食事療法	5
○はんぺん入りつくね	6
鶏肉の部位別脂質量	7
○チキンハンバーグ	8
あると便利な調理器具	9
○揚げないコロッケ	10
調理法の違いによる吸油率の差	11
○クリームシチュー	12
乳製品のカルシウム量	13
○親子丼	14
卵黄と卵白の脂質量	15
○オムライス	16
○たこ焼き風えび焼き	17
○ハンバーガー	18
○マカロニグラタン	19
○シーフードピザ	20
栄養価計算の方法	21
○ハート形煎餅（バレンタイン）	23
○お弁当（運動会）	24
市販食品リスト	26

脂質制限の食事療法

身体は食べたものでできています。脂質の制限が必要になっても、身体を作る材料となる食事は、栄養バランスよく摂取したいものです。

食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえるとバランスよく身体に必要な栄養が摂取できます。

低脂肪食も「主食」「主菜」「副菜」をそろえることは同じです。そのうえで食材の種類と調理に使う油の量を調整するようにします。



主食

(ごはん、パン、麺)

- パンは脂質多いものがあるので注意
- ピラフや炒飯のような油を使う調理は注意

副菜 (野菜)

- 煮る、茹でる、蒸す、焼く
- △炒める (油に注意)
- ×揚げる

主菜

(肉、魚、卵、大豆製品)

- 食材によって脂質量が違うので確認する
- 煮る、茹でる、蒸す、焼く
- △炒める (油に注意)
- ×揚げる

乳製品

- 乳脂肪分を除いた低脂肪乳やカッテージチーズがよい

果物

- アボカドは高脂肪のため避ける

はんぺん入りつくね

はんぺんでふっくら仕上げています



材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
ささみひき肉	60	63	0.5
はんぺん	20	19	0.2
長ねぎ	15	5	0
片栗粉	3	10	0
{ しょうゆ みりん 片栗粉	5	4	0
	5	12	0
	2	7	0
合計		120	0.7

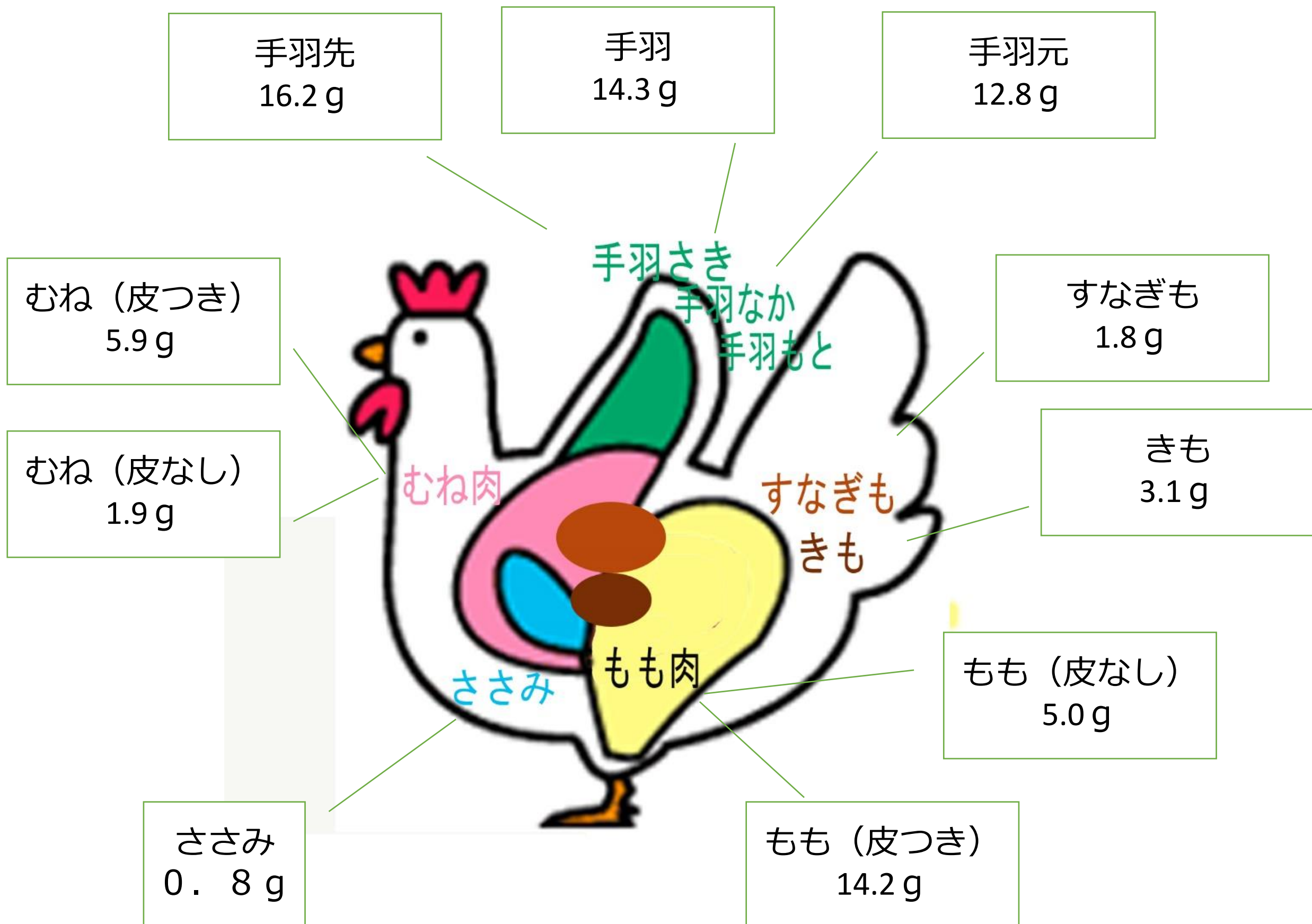
【作り方】

- ①長ねぎをみじん切りにする
- ②ボウルにささみひき肉、はんぺん、長ねぎ、片栗粉を入れて手でこねる
- ③熱したフライパンに油をいれず、弱火～中火で蓋をしてゆっくり焼く
- ④別の鍋にしょうゆ、みりん、酒を煮立たせて、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤③に④をかけて盛り付ける

鶏肉の部位別脂質量

低脂肪のイメージがある鶏肉ですが、部位によって脂質量はだいぶ違ってきます
皮を除くと脂質の多くを減らすことができます

100gあたりの脂質量



チキンハンバーグ

デミグラスソース風です



材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
ささみひき肉	60	63	0.5
玉ねぎ	30	11	0
片栗粉	3	10	0
塩、こしょう	少々	-	-
ケチャップ	8	10	0
ソース	8	9	0
合計		103	0.5

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する
- ②ボウルに粗熱をとった①とささみひき肉、片栗粉、塩こしょうを入れてこねる
- ③熱したフライパンに油をいれず、弱火～中火で蓋をしてゆっくり焼く
- ④ケチャップ、ソースを混ぜ、③にからめてひと煮立ちさせる

あると便利な調理器具

フライパン用ホイル

油なしで焼くと焦げてしまう・・・
という悩みを解決してくれます。
100円ショップでも売っています。



中心温度計

鶏肉を多く使う低脂肪食は加熱不足による食中毒が心配です。
肉の中心部(火の通りにくい場所)の温度を測定して、75℃以上1分以上の加熱ができると安心です。



シリコンスチーマー

電子レンジの加熱に使い、時間短縮ができます。
油を使わずに調理ができます。



揚げないコロツケ

時間をかけてパン粉を炒ります



材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
じゃがいも	50	38	0.1
たまねぎ	15	6	0
ツナ水煮缶	20	14	0.1
塩、こしょう	少々	—	—
パン粉	8	30	0.5
{ ハーフマヨネーズ	3	10	1.0
{ 水	3	—	—
合計		98	1.7

【作り方】

- ①パン粉をフライパンに入れ、弱火できつね色になるまで乾炒りする
- ②ハーフマヨネーズと水を混ぜる
- ③玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは小さく切る
- ④③をひたひたの水で茹でて、茹で上がったなら水気をとばして、じゃがいもをつぶす
- ⑤④とツナ水煮缶を混ぜ、塩こしょうで味付けをして、丸める
- ⑥②①の順に衣をつける
- ⑦オーブントースターで3～4分焼く

調理法の違いによる吸油率の差

調理に油を使ったとき、どれくらい食材が油を吸うのかは、切り方や調理方法によって変わります。油を使う場合、表面積を大きくしないよう、大きめの切り方がおすすめです

じゃがいも100g

76kcal 脂質0.1g

ノンオイル調理

油を使った調理

ふかしいも

フライドポテト

ポテトチップス



76kcal 脂質0.1g



130kcal 脂質5.8g



189kcal 脂質12.0g

ノンオイルポテトチップスの作りかた

1. じゃがいもを薄くスライスする
2. オーブンシートに水気をとったじゃがいもを並べ、電子レンジで7~8分加熱する（機種によって異なるので、様子を見ながら）
3. 熱いうちに塩をふる



専用の調理器具
もあります

クリームシチュー

低脂肪乳を使っています



材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
とりささみ	30	32	0.2
じゃがいも	30	23	0
玉ねぎ	40	15	0
にんじん	20	7	0
ブロッコリー	30	10	0.2
コーン	10	9	0.2
小麦粉	10	37	0.2
低脂肪乳	100	46	1.0
コンソメ	1	2	0
合計		181	1.8

【作り方】

- ①ブロッコリーは茹でておく
- ②じゃがいも、玉ねぎ、にんじんをひたひたの水で煮て、煮立ったら鶏肉を入れてさらによく煮る
- ③ボウルに小麦粉と低脂肪乳を入れ、ダマにならないよう泡立て器で混ぜる
- ④②に③を入れてよく混ぜながら加熱する
- ⑤④に①とコーンを入れて煮る

乳製品のカルシウム量

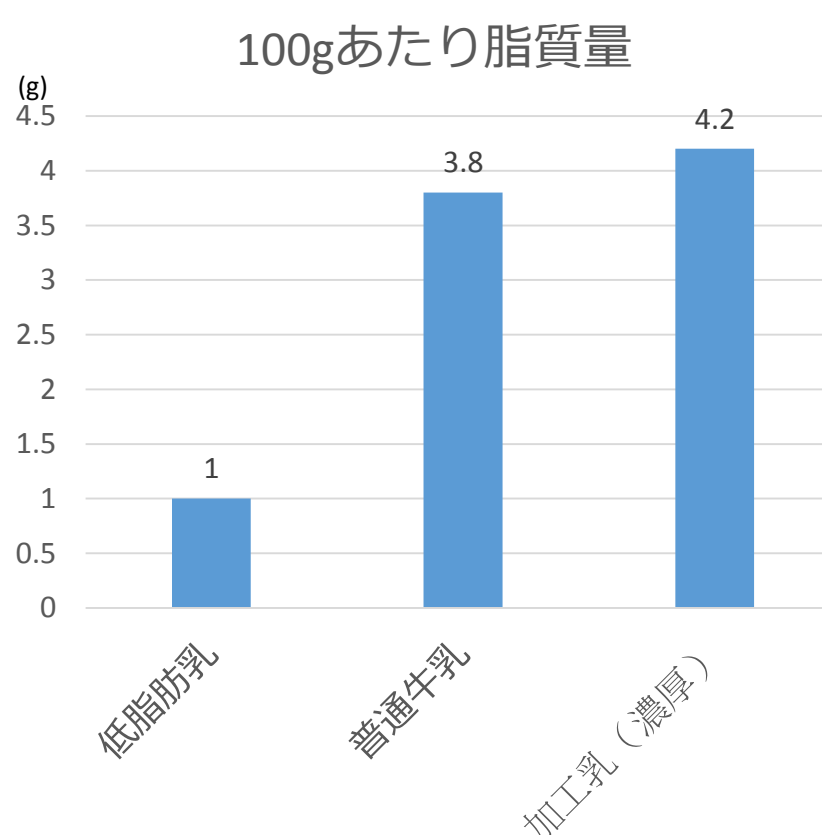
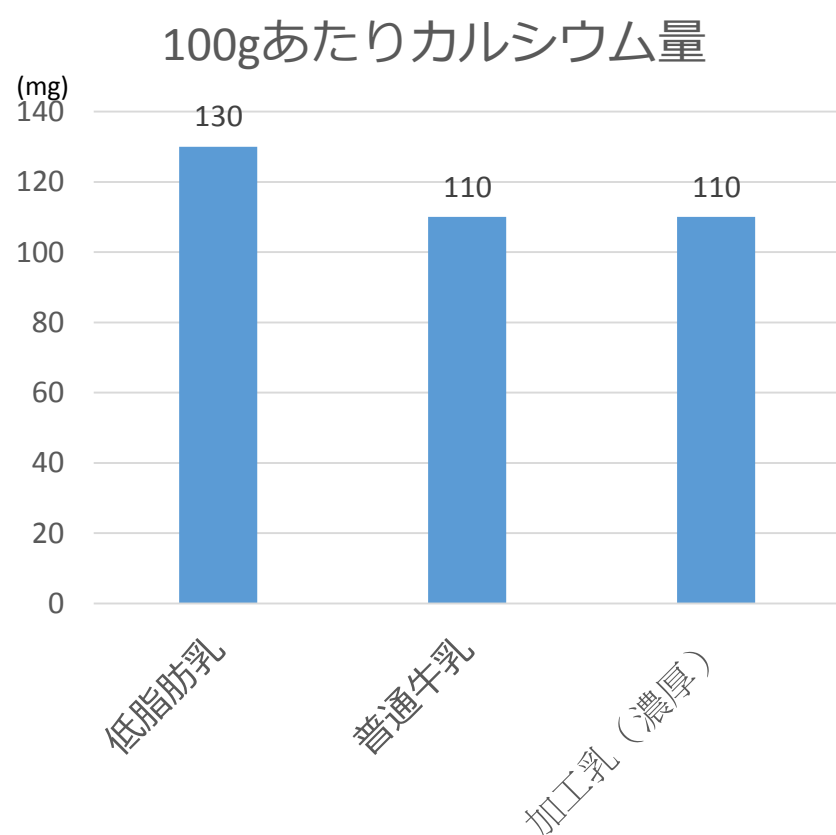
日本人に不足しがちなミネラルのカルシウムは、乳製品から多く摂取できます。脂質の少ない乳製品でも、しっかりカルシウムは補給できるので、飲んだり料理に使ったり、上手に選んで利用しましょう。

カルシウムの年齢別、性別推奨量 (mg/日)

年齢	性別	男性	女性
1～2 (歳)		450	400
3～5 (歳)		600	450
6～7 (歳)		600	550
8～9 (歳)		650	750
10～11 (歳)		700	750
12～14 (歳)		1000	800
15～17 (歳)		800	650
18～29 (歳)		800	650

日本人の食事摂取基準 (2015年版)

乳製品の種類別、カルシウムと脂質量



低脂肪乳は脂質が少なく、カルシウムが多い！！

親子丼

卵白の割合を多くしています



材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
鶏卵 (黄身)	8 (1/2個分)	31	2.7
鶏卵 (白身)	35 (1個分)	16	—
ささみ	30	32	0.2
玉ねぎ	40	15	0
砂糖	4	15	0
しょうゆ	6	4	0
だし汁	100	3	0.1
刻みのり	少々	—	—
ごはん	120	202	0.4
合計		318	3.4

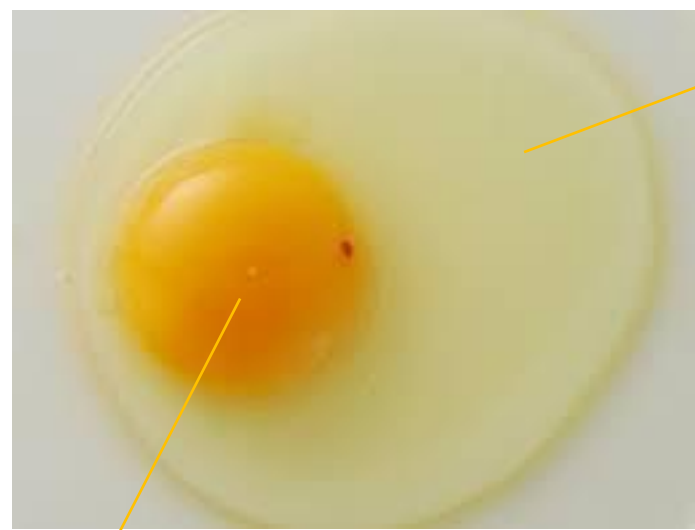
【作り方】

- ①だし汁に砂糖、しょうゆ、玉ねぎ、一口大に切ったささみを入れて煮る
- ②卵黄を半分にして、卵白と合わせて切るように混ぜる
- ③①に②を入れてひと煮立ちさせる
- ④ごはん③を盛り付ける

卵黄と卵白の脂質量

卵は1個あたり約5gの脂質が含まれているので、たくさん使うとそれだけで脂質が多くなってしまいます。ですが、脂質の多くは「卵黄」に含まれています。卵白の割合を多めにする事で、卵をたくさん使う料理も作ることができます

卵1個あたりの脂質量



卵白の脂質：微量

卵黄の脂質：約5g



オムライス

卵白の割合を多くしています



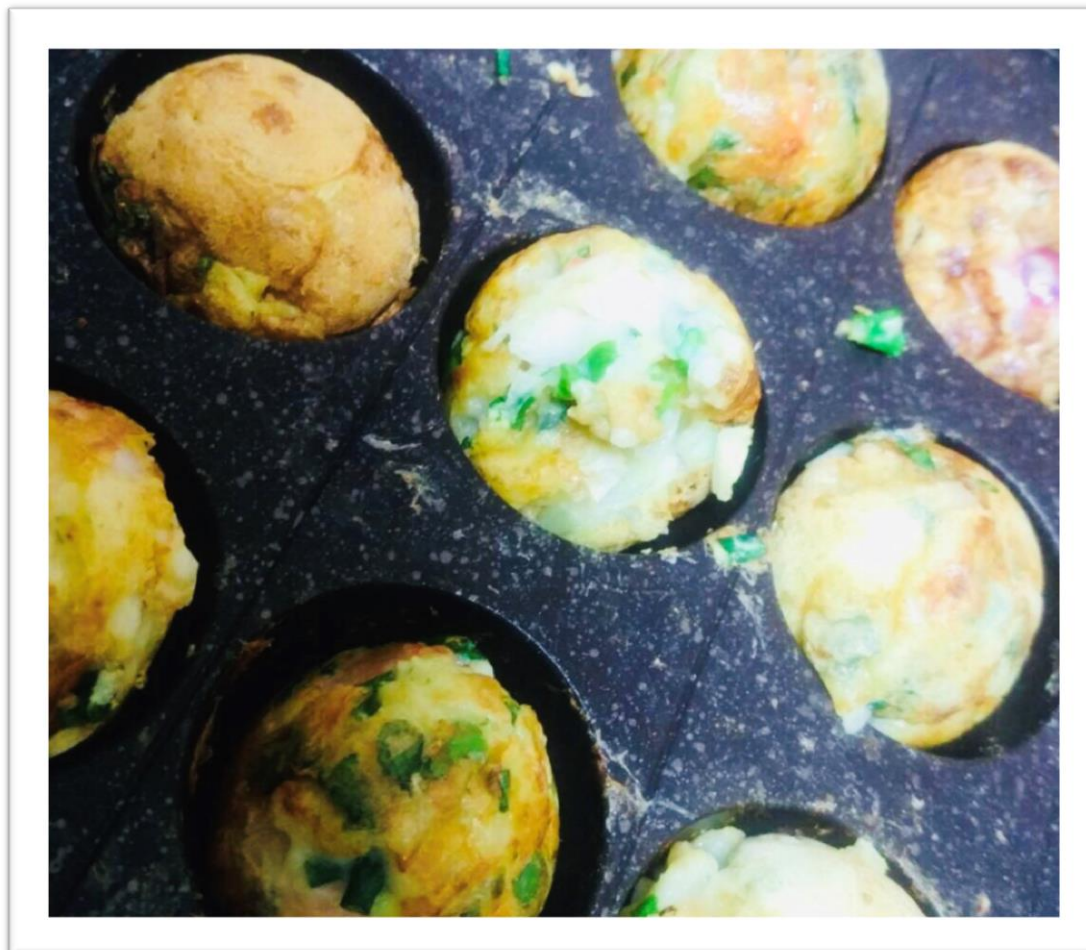
材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
鶏卵 (黄身)	8 (1/2個分)	31	2.7
鶏卵 (白身)	35 (1個分)	16	—
ロースハム	5	10	0.7
玉ねぎ	20	7	0
ケチャップ	20	24	0
塩・こしょう	少々	—	—
ごはん	100	168	0.3
合計		256	3.7

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、ロースハムは小さく切る
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する
- ③②にごはん、ケチャップ、塩こしょうを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する
- ④卵黄を半分にして、卵白と合わせて混ぜる
- ⑤熱したフライパンに④を流し、弱火でゆっくり焼き、③をくるむ

たこ焼き風えび焼

たこを消化の良いえびにかえています



3個分

材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
たこ焼き粉	15	54	0.6
鶏卵	7.5	11	0.8
水(だし汁)	50	0	0
こねぎ	3	1	0
むきえび	15	14	0.1
たこ焼きソース	18	0	0
合計		81	1.5

【作り方】

- ① たこ焼き粉、鶏卵、水、こねぎをボウルに入れて混ぜる
- ② よく熱したたこ焼き器に油を敷かずに①を流し入れ、えびを入れる
- ③ 丸くなるように焼く
- ④ ソースをかける

ハンバーガー

食パン1枚分の脂質量でバーガーになります



材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
イングリッシュマフィン (Pasco)	1個	152	0.9
レタス	5	1	0
鶏ささみ	40	42	0.3
しょうゆ	3	2	0
酒	2	2	—
みりん	2	5	—
砂糖	1	4	0
合計		208	1.2

【作り方】

- ①調味料にささみを浸しておく
- ②オーブン、または油を敷かないフライパンで①を焼く
- ③イングリッシュマフィンに洗ったレタス、②をはさむ

マカロニグラタン

作り方を工夫して低脂肪に



材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
マカロニたっぷりグラタン (マ・マー)	43g (1人分)	155	1.0
玉ねぎ	50	19	0.1
鶏ささみ	50	53	0.4
低脂肪乳	100	46	1.0
水	100	—	—
合計		273	2.5

【作り方】

- ① ささみを一口大、玉ねぎを薄切りにする
- ② ①を油を使わずに炒める
- ③ 火を止めて、グラタンミックス、水、低脂肪乳、マカロニの順に加えた後、木べらで混ぜミックスをよく溶かす
- ④ 中火でとろみがつくまでかき混ぜながらよく加熱し、沸騰したら弱火にしてさらに3分間かき混ぜながら煮る
- ⑤ グラタン皿に入れて、オーブントースターで8～9分加熱する

シーフードピザ

チーズは低脂肪のカッテージチーズを使っています



直径20cmの1枚分

材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
強力粉	80	292	1.2
薄力粉	13	48	0.2
水	60	—	—
砂糖	3	12	0
塩	2	0	0
ドライイースト	1	—	—
ピザソース	25	17	1.0
カッテージチーズ	50	53	2.3
えび	30	27	0.2
しらす	15	11	0.2
玉ねぎ	30	11	0
合計		477	5.1

【作り方】

- ①強力粉、薄力粉、砂糖、塩、ドライイーストをボウルに入れて混ぜる
- ②水をいれて、ひとまとまりになるまで捏ねる
- ③めん棒で直径20cmの円形に伸ばす
- ④ピザソースを塗り、えび、玉ねぎ、しらす、カッテージチーズをのせる
- ⑤220℃のオーブンで13分焼く
- ⑥8等分に切る

栄養価計算の方法

制限のあるなかで好きなものを食べるためには、料理の栄養価計算をすると確実です

ステップ1. 栄養成分表示を利用する

- ✓ 加工品等は表示されている栄養価を利用する
- ✓ 100gあたり、1袋あたりなど表示のされ方は異なるので、実際に食べる量を計算する。

●栄養成分 [コップ1杯(200ml)当たり]			
エネルギー	137kcal	炭水化物	9.9g
たんぱく質	6.8g	ナトリウム	85mg
脂質	7.8g	カルシウム	227mg

ステップ2. 日本食品標準成分表（七訂）で計算する

- ✓ 栄養成分表示のない食材の栄養価を調べる
- ✓ 食品成分表はすべて「可食部100gあたり」の数値が記載されている。この数値を使い、各食品の正味重量から比例計算して栄養計算する。

※「可食部」とは廃棄分を除いた実際に口に入る正味重量のことです



書店で販売しているほか、インターネットで計算できるサイトもあります

ステップ3. 1食分の脂質量を合計する

料理名	材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
ごはん	水稻めし うるち米	120	202	0.4
目玉焼き	鶏卵 全卵生	50	76	5.2
	調合油	2	18	2.0
	こいくちしょうゆ	3	2	0
みそ汁	米みそ 淡色辛みそ	10	19	0.6
	ほうれんそう葉 生	30	6	0.1
ヨーグルト	牧場の朝	70	64	1.5
合計			387	9.8

日本食品標準成分表から

←栄養成分表示から

イベントの献立

病棟イベントの時の、低脂肪食に対応した献立です

バレンタインのハート形煎餅



30人分

材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
米粉	500	1810	4.5
砂糖	30	115	0
塩	5	0	0
熱湯	400	—	—
砂糖	20	77	0
しょうゆ	20	14	0
合計		2016	4.5

1人分 67kcal 脂質0.2g

【作り方】

- ①ボウルに米粉、砂糖、塩を入れて混ぜ、熱湯を入れて混ぜる
- ②粗熱がとれたら水分を調整しながらお団子くらいの硬さになるまでこねる
- ③ピンポン玉くらいの大きさに分けて15分蒸す
- ④蒸しあがったらボウルにいれてよくこねる
- ⑤オーブンシートに挟んで綿棒で伸ばし型抜きをして乾燥させる（2日間）
- ⑥200℃のオーブンで10分（焦げ目がつくまで）焼く
- ⑦砂糖としょうゆを合わせて煮立たせる
- ⑧焼きあがったおせんべいが熱いうちに刷毛で⑦を塗って乾かす

運動会のお弁当

揚げない
エビフライ

揚げない
唐揚げ



卵白多め
卵焼き

☆卵白多め卵焼き☆

材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
卵黄	8 (1/2個分)	31	2.7
卵白	35 (1個分)	16	—
砂糖	5	19	0
合計		66	2.7

【作り方】

- ①材料を混ぜ合わせる
- ②テフロン加工のフライパンで油を敷かずに焼く
※低温でゆっくり焼くことがポイントです

☆揚げない唐揚げ風☆

材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
とりもも (皮なし)	40	51	2.0
しょうゆ	3	2	0
酒	2	2	0
片栗粉	3	10	0
合計		45	2.7

【作り方】

- ①鶏肉に下味をつける
- ②片栗粉をまぶして180℃のオーブンで20分焼く

☆揚げないエビフライ風☆

材料名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
えび	16	13	0.1
塩	少々	—	—
小麦粉	1.5	6	0
卵白	4	2	0
パン粉	3	11	0.2
合計		32	0.3

【作り方】

- ①パン粉をフライパンで色が付くまで乾煎りする
- ②卵白を泡立てる
- ③えびに塩、小麦粉、②、①の順でまぶしていく
- ③180℃のオーブンで10分焼く

市販のおやつ

カルビー
「1才からの
かっぱえびせん」



31kcal
脂質0.1g

カルビー
「1才からの
サッポロポテト」



31kcal
脂質0.2g

イケダヤ製菓
「えびちび」



28kcal
脂質0.1g

ダノン
「ビオ 脂肪0」



47kcal
脂質0g

明治
「more (アイス)」



108kcal
脂質0g

市販食品

ハウス
「シチューミクス」
特定原材料7品目不使用シリーズ



1皿分 (17.5gあたり)
67kcal 脂質1.8g
※具の栄養量は含みません

大塚食品 マイサイズ

永谷園
「野菜あんかけ丼」



1パック (50gあたり)
21kcal 脂質0g

「ハヤシ」
96kcal 脂質3.3g



「親子丼」
98kcal 脂質4.2g



「クリームシチュー」
99kcal 脂質4.2g



