

H29.3.14 (火) 腎臓栄養教室レシピ

魚のホワイトソースかけ  
ほうれん草の和え物  
桃寒天



★魚のホワイトソースかけ★<主食>

<材料>	分量 (4人分)	作り方
魚の切り身 A { 塩 こしょう 白ワイン 油 しめじ (1/3) 玉ねぎ (みじん切) B { バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ブロッコリー(1口大)	40g×4切れ ミニ匙 1・1/5 (1.2g) 少々 4g 小さじ 2 (8g) 40g 80g 16g 16g 200cc 1.2g 4g ミニ匙 1・1/5 (1.2g) 少々 80g	①魚に A の調味料をまぶす。 ②しめじは、1/3 の大きさ、ブロッコリーは 1口大に切り、さっとゆでておく。 ③玉ねぎは、みじん切に切る。 <u>※カリウム制限のあるかたは、玉ねぎを多めの水で15分さらす。</u> ②バターを溶かし、木べらを使って、玉ねぎを炒める。(焦がさないように) (注：金属のへら、アルミ鍋は、ソースが金臭くなることがあります。) ③玉ねぎに火が通ったら、小麦粉を入れて炒める。(弱火) ぽってりとまとまったら、鍋を火からおろし、牛乳を少しずつ加えて、全体をなめらかに溶きのばす。 ④しめじを入れ、再び火にかけ、中火で5分程煮る。 トロトロと濃度がついたら、コンソメ、白ワイン、塩、こしょうで味を調える。 ⑤魚を焼く。 ⑥魚とブロッコリーを皿に盛り、ソースをかけてできあがり。

★ほうれん草の和え物★＜副菜＞

※かつお節や焼き海苔などを使うと少ない調味料で美味しくいただけます。

＜材料＞	2人分	作り方
ほうれん草 (4 cm幅) もやし かつお節 c [ 濃口しょうゆ みりん	80 g 60 g 少々 小さじ1 (6 g) 8 g	①ほうれん草ともやしを茹で、水気をきる。 ②皿にほうれん草ともやしを盛り、かつお節を上からふりかける。 ③Cの調味料をまぜ、食べる前にかける。 ※水っぽくならないように、食べる前に調味料をかける。

★桃寒天★＜デザート＞

＜材料＞	1人分	8人分 (作りやすい)	作り方
黄桃缶 (ミキサー) 砂糖 粉寒天 水	50 g 8 g 0.5 g 50 cc	400 g 64 g 4 g 400 cc	①材料をすべて、ミキサーにかける。 ②鍋にミキサーにかけた材料を入れ、火にかける。沸騰したら2分混ぜる。 ③火を止めて容器に流し込み粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量(g)
ごはん 150g	252	3.8	0.5	55.7	44	51	0
魚のホワイトソース	175	10.1	11.3	7.1	293	172	0.9
ほうれん草の和え物	21	1.3	0.1	3.6	121	21	0.5
桃寒天	74	0.3	0.1	18.6	40	5	0
合計	522	15.5	12.0	85	498	249	1.4

＜参考資料＞

★大さじ 15cc    ★小さじ 5cc    ★ミニさじ 1cc

天然塩 ミニさじ1 (1g)    サラダ油 小さじ1 (4g)    大さじ1 (12g)

しょうゆ 小さじ1 (6g)    大さじ1 (18g)    砂糖 小さじ1 (3g)    大さじ1 (9g)

白ワイン 小さじ1 (5g)    大さじ1 (15g)

みりん 小さじ1 (6g)    大さじ1 (18g)