

H30.11.13 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん
魚のあんかけ
野菜のマヨネーズ炒め
酢の物



★魚のあんかけ

<材料>	2人分	作り方
魚	50g×2切れ	①魚は酒を振って10分程おき、水分をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。 ②人参、ピーマンはせん切りに玉ねぎはスライスする。生姜は細いせん切りにする。 ③ピーマンはさっと茹でておく。 ※カリウム制限のある方は、ピーマン以外の野菜を多めの水に入れ15分以上さらす。 ④フライパンに油をいれ、魚を揚げ焼きにする。その後、お皿に取り上げる。 ⑤別の鍋に油を熱し、ピーマン以外の野菜をしんなりするまで炒める。 ⑥野菜がしんなりしたら、調味料(A)を加え煮立たせ、ピーマンを加える。 ⑦いったん火を止め、水溶き片栗粉を入れる。火をつけ(弱火～中火)よくかき回しながら、とろみをつける。 ⑧とろみがついたら、魚の上にかけて出来上がり。
酒	4g	
小麦粉	(小さじ2) 6g	
揚げ焼き油	適量	
人参(せん切り)	20g	
ピーマン(細切り)	20g	
玉ねぎ(スライス)	30g	
生姜(細いせん切り)	6g	
油	(小さじ1) 4g	
淡口しょうゆ	(小さじ1) 6g	
濃口しょうゆ	4g	
砂糖	(小さじ2) 6g	
酒	4g	
だし	50g	
片栗粉	2g	
水	3g	

★野菜のマヨネーズ炒め

<材料>	2人分	作り方
キャベツ(1cm幅)	120g	①キャベツは1cm幅に切る。 アスパラは、斜めスライスしさっと茹でておく。 エリンギは半分に切りスライスする。 ハムは1cm幅に切る。 ※カリウム制限のある方は、キャベツ、エリンギを多めの水に入れ15分以上さらす。 ②フライパンにマヨネーズを入れ、具材を炒める。具材がしんなりしたら、ソースをいれ全体に絡んだら出来上がり。 ※マヨネーズは焦げやすいので、火加減に注意！
アスパラ(斜めスライス)	30g	
エリンギ(スライス)	40g	
ロースハム(1cm幅)	20g	
マヨネーズ	20g	
とんかつソース	6g	

★春雨の酢の物

<材料>	2人分	作り方
はるさめ (5 cmに切る)	16 g	①春雨は規定の時間ゆで、水にとり、水気をきって5 cmの長さに切る。 ②きゅうりはせん切りにして塩を振っておく。しんなりしたら水洗いして水気を切っておく。 ※カリウム制限のある方は、きゅうりを多めの水に入れ 15分以上さらす。 ③人参は細いせん切りにし、茹でて水にとり、水気をきる。 ④Aの調味料を混ぜ、はるさめ、きゅうり、人参と合わせて出来上がり。
きゅうり (せん切り)	40 g	
塩	0.4 g	
人参 (細いせん切り)	20 g	
酢	16 g	
砂糖 (小さじ2)	6 g	
淡口しょうゆ	2 g	
ごま	1 g	

<今日のメニューの栄養成分値>

メニュー名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	食塩相当量(g)
米	252	3.8	44	0
魚のあんかけ	137	9.6	253	0.9
野菜のマヨネーズ炒め	115	2.8	168	0.6
春雨の酢の物	50	0.5	77	0.4
合計	554	16.7	542	1.9

※今日のポイント

- 主食＋主菜＋副菜をそろえる。
- 調理方法の違う料理を組み合わせ、減塩する。
- 調味料をきちんと量り減塩する。
- 1食の食事量を見ていただく。

ポイント②<簡単なだし汁のとり方>



材料	
水	500ml
かつお節	10 g

- 1ℓの水を沸騰させ、火を止めてから、約 30 g の削り節を入れます。
- 削り節がしずんだら、軽くひと混ぜし、そのまま 20～30 秒おきます。
- さらし布かペーパータオル等を敷いたざるでこします。