

### H31.1.22 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん  
 野菜入り肉巻き  
 胡瓜とみかんのおろし和え  
 こんにゃく炒め



#### 野菜入り肉巻き

<材料>	2人分	作り方
豚ロース	100g	① 人参・ピーマンは極細い線切にする。 ② レタスはちぎる。キャベツとパプリカは、細い線切にする。 *カリウム制限のある方は、 <u>レタス・パプリカ・キャベツを切って水に15分以上さらす</u> ③ ②キャベツ・パプリカをざるにあわせて、さっと水で洗う。ザルで水切りする。 ④ 肉を広げ塩・こしょうをふり、その上に①の人参・ピーマンをのせて巻く。 <u>注意：なるべく野菜を肉で包むようにして巻く、野菜がはみ出してしまうと焼く時に野菜が焦げやすくなるので。</u> ⑤ 小麦粉・水を合わせておく。 ⑥ ④の肉巻に⑤の衣を付け、パン粉にまぶす。 ⑦ フライパンに油を入れ温まったら、⑥の肉巻を入れて転がしながら、火を入れていく。 ⑧ 火が通ったら、取り出して食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける、付けあわせに③の野菜とレタスを盛りつける。 ⑨ 野菜にごまドレッシング（1人小さじ1杯）をかける、とんかつソース（1人小さじ1杯）は野菜入り肉巻に直接かけずに好みでつけて食べる。
こしょう	適量	
食塩	0.6g	
人参（極細線切）	20	
ピーマン（極細線切り）	20	
小麦粉	14g	
水	20g	
パン粉	8g	
焼き油	10g	
とんかつソース	10g（小さじ2杯）	
レタス（ちぎる）	20g	
キャベツ（細い線切り）	40g	
パプリカ（細い線切り）	10g	
ごまドレッシング （クリームタイプ）	10g（小さじ2杯）	

#### ★胡瓜とみかんのおろし和え

<材料>	2人分	作り方
大根（おろす）	100g	① 大根は皮をむき、大根おろし器でおろす。ざるにとって水けをしばらくきっておく。 ② きゅうりは、薄い輪切りにして、塩をしておく。水分が出てきたら、絞る。 *カリウム制限のある方は、 <u>きゅうりを切って水に15分以上さらして塩をする。</u> ③ 米酢と砂糖を合わせる。 ④ ①②③とみかん缶を混ぜる。
きゅうり（輪切り）	40g	
食塩	0.4g	
みかん缶詰	40g	
米酢	16g	
砂糖	10g	

## ★こんにゃく炒め

＜材料＞	2人分	作り方
糸こんにゃく(5cmに切る)	140g	① 糸こんにゃくを5cmに切る。 唐辛子は、種を取り除き小口切りにする。 ② 鍋にお湯をわかし、①の糸こんにゃくをゆがく。 ③ フライパンにごま油・唐辛子を入れ、火をつけて、温まったら②の糸こんにゃくを入れ炒める。 ④ しょうゆ・みりんを入れ、汁がなくなるまで炒める。 ⑤ 器に盛り付け、最後に炒りごまを上からふりかける。
しょうゆ	12g	
みりん	10g	
唐辛子(小口切り)	1/2本	
ごま油	4g	
炒りごま	1g	

### ※今日のポイント

- ・野菜入り肉巻は、少ない肉に野菜を入れる事でボリュームアップになります。
- ・野菜入り肉巻の衣は、たんぱく質を多く摂らない為に卵を使わずに、小麦粉+水でつけます。
- ・糸こんにゃくの炒めは、少ない調味料を水分がなくなる程度にからめ炒めることで味がしっかりつきます。

### ＜今日のメニューの栄養成分値＞

\*かける調味料・つける調味料は、計量が大切です。

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
野菜入り肉巻き	263	11.5	294	0.8
大根おろし和え	47	0.5	172	0.2
こんにゃく炒め	44	0.7	65	0.9
合計	606	16.5	574	1.9

・付けあわせの野菜や、とんかつ、冷奴等にかける調味料は、適当にかけるよりは、計量スプーンで量ってかけることで塩分を抑える事ができます。今回の野菜入り肉巻のソースや付けあわせの野菜のドレッシングを計量することで、減塩が実感できると思います。

### 調味料小さじ1杯に含まれる食塩量

食品名	重量(g)	含まれる食塩(g)
濃口醤油	6	0.9
ポン酢	5	0.4
ウスターソース	5	0.4
とんかつソース	5	0.3
マヨネーズ	4	0.1
ごまドレッシング(クリーム)	5	0.2
ノンオイル和風ごまドレッシング	5	0.3