

H31.3.12 (火) 腎臓栄養教室レシピ


ごはん
和風ハンバーグ
春雨の炒め物



★和風ハンバーグ・肉の割合を減らし、玉ねぎ、しらたき、キャベツを入れてボリュームアップ。

	2人分	作り方
<p><材料></p> <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉 100g 玉ねぎ (みじん切り) 60g しらたき (みじん切り) 40g キャベツ (みじん切り) 40g パン粉 10g 牛乳 20g 卵 10g 塩 0.6g こしょう 少々 ナツメグ 少々 油 (小さじ1) 4g <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> しめじ 40g バター 20g おろし大根 100g 大葉 (せん切り) 2枚 ポン酢 (大さじ1・小さじ1) 20g サニーレタス 16g ミニトマト 4個 		<p>① 玉ねぎ、しらたき、キャベツは細かいみじん切りにする。(しらたきはボイルしておく) <u>※カリウム制限のある方は、玉ねぎ、キャベツを水に15分以上さらす</u></p> <p>② ポウルにAの材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。</p> <p>③ ②をひとまとめに丸めて、形を整える。</p> <p>④ フライパンに油を熱し、③の両面に焦げ目をつけ、フライパンにふたをして、中火で蒸し焼きにする。</p> <p>⑤ 大根をおろし、水気をきっておく。</p> <p>⑥ 大葉はせん切りに切る。</p> <p>⑦ しめじをバターで炒める。</p> <p>⑧ ハンバーグ→おろし大根→しめじ→大葉の順に盛り付ける。</p> <p>⑨ ハンバーグの横にサニーレタスとミニトマトを盛り付け、食べる前にハンバーグにポン酢をかけ出来上がり。</p> <p><u>※カリウム制限のある方は、サニーレタスを水に15分以上さらす</u></p>

★春雨の炒め物

＜材料＞	2人分	作り方
春雨	20g	① 春雨は表示通りに戻し、水気をきって食べやすい長さに切っておく。 ② れんこんは半分に切り、薄くスライス、ニラは5cm程の長さ、にんじん、生姜は細いせん切りに切る。 <u>※カリウム制限のある方は、れんこん、ニラ、にんじん、生姜を水に15分以上さらす</u> ③ フライパンにごま油を熱し、生姜を炒める。生姜がしんなりしたら、れんこん、にんじん、ニラの順に炒める。 ④ ③に火が通ったら、調味料と春雨を加える。水分がなくなるまで炒めたら出来上がり。
れんこん(薄くスライス)	40g	
ニラ(5cm)	20g	
にんじん(せん切り)	20g	
生姜(細いせん切り)	4g	
ごま油	4g	
濃口しょうゆ	10g	
砂糖	(小さじ2) 6g	
酒	4g	
		

＜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
和風ハンバーグ	255	11.7	459	1.2
春雨の炒め物	88	0.9	117	0.7
合計	595	16.4	620	1.9

※今日のポイント

主食＋主菜＋副菜をそろえる。

野菜を入れることにより主菜がボリュームアップ

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。

参考資料

塩・・・小さじ5g 油・・・小さじ4g 大さじ12g

ポン酢・・・小さじ5g 大さじ15g 濃口しょうゆ・・・小さじ6g 大さじ18g

砂糖・・・小さじ3g 大さじ9g 酒・・・小さじ5g 大さじ15g