

令和元年 11 月 12 日 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん

豚肉と彩り野菜のはるさめ炒め

かぼちゃサラダ

きゅうりとわかめの酢の物



★豚肉と彩り野菜のはるさめ炒め

<材料>	2人分	作り方
豚ももスライス (1cm 幅)	90g	① 豚肉は 1cm 幅に切る。
A { 酒	小さじ 1 弱 (4g)	② 豚肉に A の調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
こいくちしょうゆ	1g	
片栗粉	小さじ 1 強 (4g)	③ ピーマン、にんじん、黄ピーマンはせん切り、たまねぎは薄切りに、しめじは小房に分ける。 <u>※カリウム制限のある方は、野菜を 15 分以上水にさらす。</u>
ピーマン (せん切り)	30g	
にんじん (せん切り)	20g	④ しょうが、にんにくはみじん切りにする。
黄ピーマン (せん切り)	20g	⑤ はるさめは 1~2 分熱湯に通し、湯を切ったら食べやすい長さ (5cm) に切る。
たまねぎ (薄切り)	20g	⑥ フライパンに分量の油、しょうが、にんにくを入れて火をつける。
ぶなしめじ	30g	
はるさめ	20g	⑦ 油が温まったら、下味をつけた豚肉を炒める。
しょうが (みじん切り)	4g	⑧ 豚肉の色が少し変わったら、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマンを炒め、最後に黄ピーマンとはるさめを入れて炒める。
にんにく (みじん切り)	1g	⑨ B の調味料を合わせておき、全体にからめたら出来上がり。
B { 酒	小さじ 2 強 (12g)	
こいくちしょうゆ	小さじ 2 (12g)	
砂糖	小さじ 1 強 (4g)	
油	小さじ 1 強 (6g)	

★かぼちゃサラダ

<材料>	2人分	作り方
かぼちゃ (2cm 角)	80g	① かぼちゃは 2cm 角の大きさに切り、茹でて荒く潰す。
ロースハム (扇形)	10g	② ロースハムは扇形に切る。
{ マヨネーズ	小さじ 2 強 (10g)	③ ①と②をボウルに入れ、調味料 (マヨネーズ、砂糖、粒マスタード) で和えたら出来上がり。
砂糖	小さじ 1 弱 (2g)	
粒マスタード	2g	

★きゅうりとわかめの酢の物

＜材料＞	2人分	作り方
きゅうり（輪切り）	50g	① 輪切りにしたきゅうりを熱湯にさっと入れ、水にさらした後、水気をきりしぼる。 ② カットわかめは湯でもどし、水気をきる。 ③ ボウルに①、②と炒りごまを入れ、調味料で和えたら出来上がり。
カットわかめ	2g	
炒りごま	1g	
砂糖	小さじ1強（4g）	
こいくちしょうゆ	小さじ1/3（2g）	
酢	小さじ2強（12g）	

＜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)
ごはん(150g)	252	3.8	44	0
豚肉と彩り野菜のはるさめ炒め	188	10.6	311	1.0
かぼちゃサラダ	86	1.7	185	0.3
きゅうりとわかめの酢の物	17	0.6	66	0.2
合計	543	16.6	606	1.5

※今日のポイント

- 主菜（メイン）料理は、野菜とはるさめと一緒に炒め合わせることでボリュームが出て満足感が得られます。
- 酢やマヨネーズやマスタード、香味野菜（しょうが、にんにくなど）を取り入れると、塩分が抑えられます。
- 酢の物のきゅうりの下処理は、さっと湯通しすることで余分な水分を抜くことが出来るため、塩もみと同様の効果が得られ塩分が抑えられます。