

令和元年 7月9日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
 魚の南蛮漬け
 チンゲン菜としめじのバターしょうゆ炒め
 シュワっとサイダー寒



★魚の南蛮漬け

<材料>	2人分	作り方
魚（鱈） 片栗粉 揚げ油 にんじん（せん切り） たまねぎ（薄切り） かいわれ 酢 砂糖 濃い口しょうゆ	50g × 2人分 12g（大さじ1、1/2） 適宜 40g 60g 14g 36g（大2、小1） 12g（大さじ1、1/2） 6g（小さじ1）	① 魚の汁気を取り、片栗粉をつけ、油で揚げる。（170度の温度で4分程度） ② にんじんは細めのせん切りに、たまねぎは薄くせん切りにする。 ③ せん切りにしたにんじん、たまねぎ、かいわれを水にさらす。 <u>※カリウム制限のある方は15分以上水にさらす</u> ④ 調味料を合わせておく。 ⑤ 大きいバット（ボール）に調味料、水切りした野菜、揚げた魚を混ぜ合わせる。 ⑥ 食品を密封させるようにラップをかけて漬け込み、冷蔵庫で30分前後冷やす。（途中で味が均一にしみるよう混ぜる） ⑦ 魚50gと野菜をお皿に盛りつけてできあがり。

★青梗菜としめじのバターしょうゆ炒め

<材料>	2人分	作り方
チンゲン菜（2cm幅） ぶなしめじ 薄切りベーコン （1.5cm幅） バター 濃い口しょうゆ	140g 30g 14g 14g（大さじ1） 6g（小さじ1）	① チンゲン菜は2cm幅に切り、しめじは小房に分ける。 <u>※カリウム制限のある方は、チンゲン菜を水に15分以上さらす</u> ② ベーコンは1.5cm幅に切る。 ③ フライパンにベーコンを並べ、火をつける。中火で焼き、きつね色になったらお皿に取り出す。 ④ 温めたフライパンにバターを溶かし、チンゲン菜としめじを炒める。 ⑤ 最後にしょうゆを入れ、混ぜる。 ⑥ 炒めたチンゲン菜としめじをお皿に盛り、その上から焼いたベーコンをのせてできあがり。

★シュワッとサイダー寒

<材料>	2人分	6人分(作りやすい)	作り方
パイナップル缶詰	30g	90g	① パイナップルは汁気を切り、一口サイズの大きさに切る。 ② 鍋に水、粉寒天を入れ、火にかけて溶かす。沸騰したら砂糖を入れ弱火にして1分弱煮詰める。 ③ 寒天液をボールに移しあら熱が取れたら、サイダーをゆっくり入れて、かき混ぜる。 ④ 器にパイナップルをならべ、③を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
粉寒天	0.6g	2g	
水	60cc	180cc	
砂糖	6g	18g(大さじ2)	
サイダー	80cc	240cc	

<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)
ご飯(150g)	252	3.8	44	0
魚の南蛮漬け	172	11.1	274	0.6
チンゲン菜のバター醤油炒め	91	2.0	210	0.7
シュワッとサイダー寒	41	0.1	18	0
合計	556	16.9	546	1.4

※今日のポイント

- ・調味料に酢を使って、塩分量を抑える。
- ・たんぱく質(魚、肉、卵、大豆食品)を抑えて、油やバター(脂質)、砂糖(炭水化物)を使ってエネルギーを増やす。

★参考★

寒天とゼラチンの違いは何??

	寒天	ゼラチン
エネルギー	3kcal(100グラムあたり)	344kcal(100グラムあたり)
原料	海藻(てんぐさ・おごのり)	動物の骨・皮・結合組織
主成分	炭水化物(ガラクトン)	たんぱく質(コラーゲン)
凝固温度	28~35℃(常温で固まりやすい)	約13℃(冷蔵庫で冷やし固める)
ゼリー	かたさ	かたくてもろい
	口ざわり	かたくて口中で溶けにくい
	透明度	にごりがある
		やわらかくて粘着性がある
		なめらかで口中で溶けやすい
		透明

ゼリーを選ぶときはパッケージに表示してある栄養成分表示を見てみましょう。