

令和2年1月21日(火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん  
 キャベツのメンチカツ  
 白菜の中華煮  
 パイン缶ゼリー



★キャベツのメンチカツ

＜材料＞	2人分	作り方
合挽きミンチ	100g	① キャベツ・玉葱は粗みじんに切る。ピーマンは1個を縦に4等分に切る。 <u>※カリウム制限のある方は、野菜（キャベツ・玉葱・ピーマン）を15分以上水にさらす。</u> ② ボールに合挽きミンチ・塩を入れ粘りが出るくらい練り、その中にみじん切りしたキャベツ・玉葱を入れ混ぜ合わせ、一人1個になるように平べったい楕円形に形を整える。 ③ 小麦粉に分量の水を加えて混ぜ合わせて③にまぶして最後にパン粉を付ける。 ⑤ 揚げ油を火にかけ、中火で④を表・裏両面を揚げる。 ⑥ ⑤の油でピーマンを素揚げする。 ⑦ 皿に⑤⑥とミニトマトを盛りつける。
キャベツ(みじん切り)	50g	
玉葱(みじん切り)	10g	
塩	1g	
小麦粉	10g	
水	小さじ1・大さじ(20g)	
パン粉	12g	
ピーマン(縦に4等分)	1個(30g)	
揚げ油	40g	
ミニトマト	4個(約80g)	

★白菜の中華煮

＜材料＞	2人分	作り方
白菜(3cm細切り)	160g	① 白菜は3センチ長さの細切り(繊維に沿って切る)えのきだけは石づきをとって、3センチ長さに切る。 水どき片栗粉を作る。 <u>※カリウム制限のある方は、野菜(白菜)を15分以上水にさらす。</u> ② 鍋に、白菜・えのきだけ・鶏ガラスープの素を入れ混ぜ合わせる。 ③ 蓋をして白菜がしんなりするまで中火で煮る。 ④ 仕上げに、水どき片栗粉でとろみをつける。
えのきだけ(3センチ)	10g	
鶏ガラスープの素	3g	
片栗粉	小さじ1(3g)	
水	6g	

## ★パイン缶ゼリー

<材料>	6人分 (作りやすい分量)	作り方
パイン缶詰(細切り) 粉寒天 水 砂糖	6枚(240g) 1本(4g) 500cc 48g	① ゼリーの器を人数分準備し、輪切りのパイン缶を0.5mm幅に切り器に入れる。 ② 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を入れる。 ③ 火にかけかき混ぜ、寒天をとかし沸騰して1~2分間煮詰める(寒天がとけたか確認する)、砂糖を入れ溶かす。 ④ 寒天液の粗熱をしばらくとってから、①の器の中にパイン缶が偏らないように混ぜながら入れていく。 ⑤ 冷蔵庫で冷やし、固まったゼリーをひっくり返し器に戻す。

## <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
キャベツのメンチカツ	224	10.3	306	0.6
白菜の中華煮	16	0.8	104	0.7
パイン缶ゼリー	65	0.2	48	0
合計	557	15.1	502	1.3

## ※今日のポイント

- ・メンチカツ・白菜の中華煮は、調味料をシンプルにして計量回数を減らして簡素化しています。
- ・メンチカツと衣に卵を入れない事でタンパク質を抑えています。タンパク質を抑えている分のエネルギーは、脂質(揚げる)で補給しています。
- ・野菜をしっかり食べる工夫として、葉物野菜は火を通す事でかさが減って食べやすくなります。
- ・白菜の中華煮はとろみをつける事で少ない調味料でもしっかり味がつき、減塩になります。
- ・ゼリー(寒天)は、タンパク質・カリウムが少なく、その分糖質・水分をとれるのでエネルギー・水分補給になります。