

令和2年7月14日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん

魚の野菜甘酢あんかけ

キャベツとアスパラのマヨネーズ炒め

ごろっとフルーツ寒



★魚の野菜甘酢あんかけ

<材料>	2人分	作り方
魚	50g×2切れ	① 魚は酒を振り 10分程度おき、水分をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。 ② 人参、ピーマンはせん切りに、玉ねぎはスライスする。生姜は細いせん切りにする。 ※カリウム制限のある方は、野菜②を 15分以上水にさらす。 ③ フライパンに油を入れ①の魚を並べ、火を付ける。蓋をして最初の3分は弱火、その後強火で1分ほど焼き、色目を付ける。魚を裏返して蓋をし、最初の30秒は弱火、その後中火で火が通るまで焼く。焼けたらお皿に取り分ける。 ④ 別のフライパンに油を熱し、②を入れてしんなりするまで炒める。 ⑤ 野菜がしんなりしたら、調味料(A)を入れて煮立たせる。 ⑥ いったん火を止め、水溶き片栗粉を入れる。火をつけ弱火にし、よくかき回しながらとろみをつける。 ⑦ とろみがついたら、魚の上にかけて出来上がり。
清酒	4g (小さじ1弱)	
薄力粉	6g (小さじ2)	
油	10g (小さじ2強)	
人参(せん切り)	20g	
ピーマン(細切り)	20g	
玉ねぎ(スライス)	30g	
生姜(細いせん切り)	4g	
油	2g (小さじ1/2)	
砂糖	12g (大さじ1、1/3)	
うすくちしょうゆ	6g (小さじ1)	
こいくちしょうゆ	4g (小さじ1弱)	
酢	14g (大さじ1弱)	
清酒	6g (小さじ1強)	
だし	40g (大さじ2、2/3)	
片栗粉	1g (小さじ1/3)	
水	2g (小さじ1/2)	

★キャベツとアスパラのマヨネーズ炒め

<材料>	2人分	作り方
キャベツ(1cm幅×3cm)	80g	①キャベツとベーコンは1cm幅に切る。 アスパラは斜めにスライスし、さっと茹でておく。 エリンギは幅1cm、長さ3cmの短冊状にスライスする。 ※カリウム制限のある方は、野菜を15分以上水にさらす。 ②フライパンにマヨネーズを入れ、中火で①を炒める。しんなりしたら、カレー粉を入れて混ぜ合わせる。 ③半分に切ったミニトマトとかいわれだいこんを添えたら出来上がり。 注意：マヨネーズは焦げやすいため、火加減に気を付けましょう。(弱火～中火)
アスパラ(斜めスライス)	40g	
エリンギ(短冊状にスライス)	30g	
ベーコン(1cm幅)	10g	
マヨネーズ	20g (大さじ2弱)	
カレー粉	0.4g	
ミニトマト(飾り用)	20g	
かいわれだいこん(飾り用)	4g	

★ごろっとフルーツ寒

＜材料＞	6人分 (作りやすい分量)	作り方
みかん缶詰 もも缶詰(1cm幅) パイン缶詰(1cm幅) 粉寒天 水 砂糖	180g 120g 60g 1g(小さじ1) 300cc(カップ1、1/2) 60g(大さじ7弱)	① もも缶とパイン缶は1cm幅の食べやすい大きさにカットする。 ② ゼリーの器を人数分準備し、みかん缶、もも缶、パイン缶をそれぞれ器に入れる。 ③ 鍋に分量の水、粉寒天を入れ、火にかけて溶かす。 ④ 沸騰して約1分加熱し寒天が溶けたら火を止め、砂糖を入れて溶かす。 ⑤ 寒天液の粗熱がとれたら、②の器へ入れる。 ⑥ 冷蔵庫で冷やし固めたら、出来上がり。

＜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
魚の野菜甘酢あんかけ	176	9.6	235	1.0
キャベツとアスパラのマヨ炒め	107	2.4	178	0.3
ごろっとフルーツ寒	83	0.3	51	0
合計	617	16.0	507	1.3

※今日のポイント

- ・主食+主菜+副菜をそろえ、バランスのとれた食事をとることができます。
- ・調整しているたんぱく質(魚、肉、卵、大豆製品)の分のエネルギーを、油脂類(揚げ焼き、マヨネーズ)や炭水化物(砂糖類)で補います。
- ・調味料で酢やマヨネーズ、カレー粉などを使い、塩分を抑えます。



材料
水・・・1ℓ
削り節・・・30g

- 1 1ℓの水を沸騰させ、火を止めてから、約30gの削り節を入れます。
- 2 削り節がしずんだら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おきます。
- 3 さらし布かペーパータオル等を敷いたざるでこします。