

# 令和2年9月8日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん

鶏のパン粉焼き

さつまいものころころサラダ



## ★鶏のパン粉焼き

＜材料＞	2人分	作り方
鶏もも肉	100g	① 鶏もも肉を1人分が2切れになるようにそぎ切りし、塩とこしょうをふる。 ② パン粉とパセリをあわせて混ぜ、衣を作る。 ③ 肉に溶きたまごをつけ、②の衣をつける。 ④ フライパンに分量の油をいれ、肉を中火で焼き色が付くまで焼き、裏返し弱火～中火で焼く。焦げやすいのでこまめに裏返す。 ⑤ トマトケチャップとソースを混ぜておく。 ⑥ オクラをゆでて、ななめ切りにする。レモンとトマトはくし切りにし、レタスは食べやすい大きさに切る。 ※カリウム制限のある方は、レタスを15分以上水にさらす。 ⑦ 肉が焼きあがったら、皿に載せてソースをかける。レモン・トマト・レタス・オクラを添える。
塩	0.6g	
こしょう	0.2g	
たまご	16g（1/3個）	
〔パン粉	20g	
〔パセリ	0.2g	
油	10g（大さじ1弱）	
〔トマトケチャップ	12g（大さじ1弱）	
〔ウスターソース	2g（小さじ1/3）	
レモン（くし切り）	16g	
トマト（くし切り）	30g	
レタス（ざく切り）	30g	
オクラ（斜め切り）	20g	

## ★さつまいものころころサラダ

＜材料＞	2人分	作り方
さつまいも（1.5cm角）	80g	① さつまいも・にんじん・きゅうりを1.5cm程の角切りにする。さつまいもとにんじんをゆでて、ざるにあげる。きゅうりもさっとゆで、ざるにあげて水にさらす。 ② プレーンヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを合わせておき、①の野菜と和える。
にんじん（1.5cm角）	40g	
きゅうり（1.5cm角）	40g	
〔プレーンヨーグルト	6g（小さじ1強）	
〔マヨネーズ	20g（大さじ2弱）	
〔塩	0.4g	
〔こしょう	0.2g	

＜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
鶏のパン粉焼き	217	11.2	295	0.8
さつまいものコロコロサラダ	127	1.1	243	0.4
合計	595	16.1	582	1.2

※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。
- ・ 主菜のたんぱく質の量を調整し、不足しているエネルギーを油脂類（マヨネーズ）や炭水化物（サツマイモ）で補います。
- ・ マヨネーズを使用し、塩分を抑えつつエネルギーの補給ができます。
- ・ パセリなど香りのあるものを使用し、塩分を抑えながら風味を楽しめます。
- ・ ケチャップやソースを活用し、薄味にアクセントを付けることができます。



★減塩の工夫★

- ・ お酢、レモン、ゆずなどの酸味
- ・ しそ、みょうが、パセリなどの香味野菜
- ・ ワサビ、からし、七味、マスタードなどの香辛料
- ・ しょうゆやソースをかけて食べるお料理は、しょうゆやソースを小皿にとり、つけて食べましょう。

調理の際に取り入れてみましょう  
薄味でも食べやすくしてくれます。

＜塩分1gの調味料の量を確認しましょう＞

濃口しょうゆ	6g (小さじ1)
減塩しょうゆ	12g (小さじ2)
ウスターソース	12g (小さじ2)
トマトケチャップ	30g (大さじ2)

