

令和3年7月13日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
魚の竜田揚げ
野菜のごま酢和え



★魚の竜田揚げ

＜材料＞	2人分	作り方
魚	50g×2切れ	① A、Bをそれぞれ混ぜ合わせておく。 ② 調味料Aに魚を10分程度漬け込む。 ③ キッチンペーパーで魚の水気を軽く拭き取り、Bをまぶす。 ④ フライパンに適量の油を入れ、170度の温度で魚を揚げる。（約4～5分程度） ⑤ ブロccoliは小房に切り分けて茹でる。 ⑥ お皿に④と付け合わせに茹でたブロッコリー、トマトを添えたら出来上がり。
A		
こい口しょうゆ	小さじ1（6g）	
清酒	小さじ2（10g）	
みりん	小さじ2弱（10g）	
B		
青のり	1g	
片栗粉	大さじ3（28g）	
油	適量（大さじ4）	
ブロッコリー	30g	
トマト	60g	
マヨネーズ	小さじ2（8g）	

★野菜のごま酢和え

＜材料＞	2人分	作り方
キャベツ（せん切り）	80g	① キャベツ、きゅうり、人参、大葉はそれぞれせん切りにする。 <u>※カリウム制限の方は、多めの水に入れ15分以上水にさらす。</u>
きゅうり（せん切り）	30g	
人参（せん切り）	16g	
もやし	30g	
大葉（せん切り）	1枚	② 人参、キャベツ、もやし、きゅうりの順に熱湯にさっと入れて、水でさらした後、水気を切る。
ごま	小さじ2（6g）	
A		③ 調味料Aを入れて混ぜ合わせる。 ④ お皿に盛りつけて完成。
うす口しょうゆ	小さじ2/3（4g）	
砂糖	大さじ1弱（8g）	
酢	小さじ2、1/2（12g）	
鶏ガラスープの素	小さじ1/3（1g）	

＜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
魚の竜田あげ	285	11.5	388	0.7
野菜のごま酢和え	48	1.4	92	0.5
合計	585	16.7	524	1.2

※今日のポイント

- 主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食事ができます。
- 青のりの風味や酢を生かすことで減塩につながります。
- 油脂類（油、マヨネーズ）を使用してエネルギーアップ。



減塩のポイント

✚ 新鮮で旬な食材を使う。



✚ 香辛料、酸味、香味野菜を利用。



✚ 塩分の少ない調味料や減塩を使う。

✚ 汁物は1日に1回。お味噌汁は具たくさんに。

✚ 外食や加工食品を控える。



✚ 漬物は控える。



✚ 麺類の汁は残す。



✚ 1品料理は控える。(カレー、チャーハン、丼もの など)



✚ ソースなどの調味料は「かける」より「つける」食べ方に。

