

H26.11.18(火)腎臓栄養教室レシピ

ごはん
魚のカレームニエル
なすのあんかけ
桃寒天



★魚のカレームニエル★<主菜> ※カレー粉を活用して減塩を実践。

| <材料> | 2人分 | 作り方 |
|--------------|--------|--|
| 魚(切り身) | 40g×2切 | ①魚は、Aで下味をつけておく。 ②グリーンリーフは大きめにちぎっておく。 ※カリウム制限のある場合は、グリーンリーフを多めの水に15分以上つけておく。 ③パプリカはせん切りにして多めの水で3分程下ゆでする。 ④コーンは水分を切り、マカロニは茹でて、水をきっておく。マカロニ、コーン、パプリカをCで和える。 ⑤魚にBをまぶしサラダ油で焼く。 ⑥グリーンリーフを皿に敷き、魚と付け合わせを盛り付けたらできあがり。 |
| A 塩 | 0.6g | |
| A しょう油 | 少々 | |
| A 白ワイン | 2g | |
| B 小麦粉 | 4g | |
| B カレー粉 | 1.0g | |
| サラダ油 | 6g | |
| (付け合わせ) | | |
| 赤パプリカ(せん切り) | 20g | |
| マカロニ | 20g | |
| コーン(缶詰) | 20g | |
| C マヨネーズ | 12g | |
| C 粒マスタード | 4g | |
| C ヨーグルト | 4g | |
| C 塩 | 0.4g | |
| グリーンリーフ(1口大) | 10g | |

★桃寒天★<デザート>

| <材料> | 8人分(作りやすい) | 作り方 |
|------|------------|--|
| 黄桃缶 | 400g | ①材料をすべてミキサーに入れ、スイッチを入れて粒がなくなるまで混ぜる。 ②鍋に①を入れ、火にかける。沸騰してから2分混ぜ、寒天を煮とかす。 ③火を止めて寒天型などに流し込み粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。 ④8等分に切り分けていただく。 ※寒天型がない場合は、耐熱容器などで代用して下さい。 |
| 砂糖 | 64g | |
| 粉寒天 | 4g | |
| 水 | 400cc | |

★なすのあんかけ★＜副菜＞※とろみをつけて、少ない調味料でしっかり味付け

| ＜材料＞ | 2人分 | 作り方 | |
|---------------|--------|--|----------|
| なす（1人5切れ斜め切り） | 100g | ①なすは、1人分5切れにきって、水にさらしておく。 <u>※カリウム制限のある場合は、なすを多めの水に15分以上つけておく。</u> ②人参は、せん切り、えのきは、3cmの長さに切ってそれぞれ茹でておく。貝割れは3cmに切っておく。 ※ <u>カリウム制限のある場合は、貝割れを多めの水につけておく（15分以上）</u> ③油を入れたフライパンになすを入れ、蒸し焼きにする。 ④鍋にDを入れ、人参、えのきを加えてひと煮立ちさせ、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。なすを皿に盛り、あんをかける。 ⑤貝割れ大根を上に乗せたらできあがり。 | |
| 油 | 8g | | |
| 人参（せん切り） | 10g | | |
| えのき（3cmの長さ） | 20g | | |
| 貝割れ大根（3cmの長さ） | 6g | | |
| D { | 薄口しょうゆ | | 10g |
| | 砂糖 | | 小さじ2（6g） |
| | 酒 | | 2g |
| | だし汁 | | 40g |
| | 片栗粉 | | 2g |

●本日の献立の栄養成分値●

| メニュー名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|-----------|-----------------|----------|----------|--------|----------|
| ごはん 150g | 252 | 3.8 | 44 | 51 | 0 |
| 魚のカレームニエル | 163 | 10.0 | 266 | 121 | 0.8 |
| なすのあんかけ | 60 | 1.0 | 167 | 30 | 0.8 |
| 桃寒天 | 74 | 0.3 | 40 | 5 | 0 |
| 合計 | 549 | 15.1 | 517 | 207 | 1.6 |

＜参考資料＞

★大さじ 15cc ★小さじ 5cc ★ミニさじ 1cc

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|------|-------|------|--------|------------|
| 天然塩 | ミニさじ1 | (1g) | 酢 | 小さじ1 | (5g) | 大さじ1 | (15g) |
| サラダ油 | 大さじ1 | (12g) | しょうゆ | 小さじ1 | (6g) | 片栗粉 | 1本 (3g) |
| 砂糖 | 小さじ1 | (3g) | 白ワイン | 小さじ1 | (5g) | 小麦粉 | 大さじ1 (15g) |
| 酒 | 小さじ1 | (5g) | 粉寒天 | 1本 | (4g) | カレー粉 | 小さじ1 (2g) |
| オリーブ | 小さじ1 | (4g) | 大さじ1 | (12g) | | 粒マスタード | 小さじ1 (6g) |
| マヨネーズ | 小さじ1 | (4g) | 大さじ1 | (12g) | | | |