

H26.9.9（火）腎臓栄養教室レシピ

くるみチャーハン
 トマトのマリネ
 りんごのコンポート



★くるみチャーハン★<主食・主菜>具にしっかり味をつけて減塩を実践！

<材料>	2人分	作り方
ごはん（温かいもの） ごま油 豚ひき肉 くるみ ピーマン（みじん切り） 赤ピーマン（みじん切り） 長ねぎ 塩 こしょう コンソメ（中華味、鶏がらスープの素でも可） レタス（5mmみじん切り） サラダ油	300g 小さじ1/2（2g） 80g 10g 10g 10g 20g ミニさじ1（1g） 少々 2/3個（3.2g） 20g 小さじ1（4g）	①ピーマン、赤ピーマン、長ねぎはみじん切り、レタスは少し大きめの5mmみじん切りにする。 （カリウム制限のある場合は、ピーマンは多めの水で軽くゆで、ねぎ、レタスは別々に多めの水で水さらしする（15分以上） ②くるみは小さめに切って、からいりする。 ③フライパンにサラダ油を熱してねぎを炒め、しんなりとしたら豚ひきを加えてポロポロになるまで炒める。 ④ごはんが炊き上がったたら、ごま油を入れて混ぜておく。 ⑤③にピーマン、赤ピーマンを加えてさっと炒め、塩、こしょう、コンソメを振り、火を止めて④のごはんに混ぜる。 ⑥最後に、レタス、くるみも混ぜこみ、器に盛る。 ※米の1合は150g、炊き上がると330gです。 （米の重量×2.2倍＝ごはんの重量）

★りんごのコンポート★<デザート>煮汁を捨ててゆでこぼしの手間を省きました。

<材料>	2人分	作り方
りんご 砂糖 レモン汁 プレーンヨーグルト	100g 20g 小さじ1/2 30g	①りんごは皮をむき、くし形に切る。 ②鍋に①を入れ、砂糖、レモン汁、ひたひたの水を加えて弱火にかけ、15～20分煮る。 ③器に盛り（煮汁は入れない）、ヨーグルトをかけていただく。 ※カリウム制限がない場合は、りんごを耐熱容器に入れて、砂糖（1人10g）とレモン汁をふりかけて、レンジで加熱してもよいです。 （めやす）りんご1個で600W10分程度

★トマトのマリネ★＜副菜＞ドレッシングは完全に無塩にしています！

＜材料＞	2人分	作り方
トマト（1cm角） きゅうり（1cm角） むきえび（大） （酒2mlをふる） グリーンリーフ ＜マリネ液＞ バジル（乾燥） オリーブ油 酢 レモン汁 砂糖	100g 20g 30g 6g 少々 小さじ1（4g） 小さじ2（10g） 小さじ1/2（2.5g） 小さじ2（6g）	①トマト、きゅうりは1cm角にする。 （カリウム制限の場合は、きゅうりとグリーンリーフを多めの水に15分以上さらす。トマトは汁を切る） ②むきえびは小さめに切り、酒を振っておき、ゆでる。 ③マリネ液の材料を混ぜ合わせ、トマト、きゅうり、えびをあえる。 ④グリーンリーフを下に敷き、マリネを上のにのせてできあがり。

●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
くるみチャーハン(具)	169	8.5	201	90	1.2
トマトのマリネ	56	3.3	196	51	0.1
りんごのコンポート	56	0.7	83	20	0
合計	533	16.3	524	212	1.3

＜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）
サラダ油	小さじ1（4g）	しょうゆ	小さじ1（6g）
オリーブ油	小さじ1（4g）	砂糖	小さじ1（3g）
みりん	小さじ1（6g）	片栗粉	小さじ1（3g）
コンソメ	小さじ1（2.5g）		

本日のメニューは、
 ・クックパット
 ・埼玉石心会病院の「入院させない健康献立」
 などを参考にしました。

味の素調味料の成分値	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
コンソメ 小さじ1(2.5g)	6	0.2	0.1	1.1	1.3
中華味 //	5	0.6	0.1	0.5	1.2
丸鶏がらスープの素 //	5	0.4	-	0.7	1.2