

H27.3.10 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん
炒魚片 (チャイパイ)
からし和え
くずもち



★炒魚片★<主菜> ※調味料にとろみをつけ、たれの味をむだなく使い減塩に

<材料>	2人分	作り方
魚 (一口大)	80g	①魚は1口大に切って酒をふる。 ②たまねぎ、ピーマンは、7mm幅、にんじん、筍は乱切りにし、しいたけは、4つに切る。それぞれ茹でて水けをきる。パイナップルは一口大に。生姜はせん切りに切る。 ③調味料Aを合わせる。 ④魚に片栗粉をまぶし、中温(約170度)に熱した油で揚げる。 ⑤サラダ油を熱し、生姜、筍、しいたけ、たまねぎ、にんじん、パイナップルを加えて炒め、弱火にし、調味料を加えたら、魚、ピーマンを入れ調味料を絡める。 ※注意・・Aの調味料は、加える直前によくかき混ぜ、火加減は弱火にすること。 ⑥全体に調味料が絡んだら、できあがり。
酒	2g	
片栗粉 (小さじ1)	6g	
サラダ油	揚げ油	
生姜 (せん切り)	4g	
ピーマン (7mm幅)	40g	
にんじん (乱切り)	60g	
しいたけ (4つ切り)	40g	
ゆで筍 (乱切り)	40g	
パイナップル缶 (一口大)	40g	
たまねぎ (7mm幅)	80g	
サラダ油	6g	
A 濃口しょうゆ (小さじ1弱)	10g	
砂糖 (小さじ2)	12g	
酢 (大さじ1/2強)	16g	
ケチャップ (小さじ1)	10g	
水	18g	
片栗粉	2g	

★からし和え★<副菜> ※からしの風味を生かした料理です。

<材料>	2人分	作り方
もやし	120g	①もやし、しらたきは、茹でて、水気をきっておく。 ②カニ棒は半分に切り、細くさく。 ③調味料Bを合わせ、良く混ぜておく。 ④ <u>食べる直前に</u> 、ペーパータオルなど水気をふき取り、③で和えてできあがり。
しらたき (5cm)	40g	
カニ棒 (半分に切りさく)	20g	
B 濃口しょうゆ (小さじ2/3)	8g	
みりん (小さじ1/2)	6g	
練りからし	1.6g	

★くず餅★<デザート> ※でんぷんを使ったデザートでエネルギーアップ!

<材料>	5人分 (作りやすい分量)	作り方
くず粉 砂糖 水 〔きなこ 砂糖〕	60g 20g 300ml 15g 大さじ1杯半(15g)	①鍋にくず粉、砂糖、水を入れて底に粉が残らないように、よくかきまぜる。 ②鍋を強火にかけ、しゃもじでゆっくりかきまぜる。2~3分くらいしたらのり状の小さな固まりがで始めるので中火にして、さらに手早くかき混ぜる(練る) ③のり状の固まりが「乳白色」から「粘りの強い水あめ状」になればできあがり。 ④バットに一気に流し込み、あら熱をとって冷蔵庫で冷やす (冷蔵庫に入れすぎると白く濁って固くなる) ⑤一口大に切り、きなこ砂糖をあわせたものをまぶして完成。

●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
炒魚片	189	8.6	393	136	1.1
からし和え	27	2.3	39	29	0.8
くずもち	77	0.7	38	12	0
合計	545	15.4	514	228	1.9

<参考資料>

★大さじ 15cc ★小さじ 5cc ★ミニさじ 1cc

酢 小さじ1 (5g) 大さじ1 (15g) みりん 小さじ1 (6g)
 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) 酒 小さじ1 (5g) ケチャップ 小さじ1 (5g)
 ねり辛子 小さじ1 (6g)