


H27.5.19 (火) 腎臓栄養教室レシピ

- ごはん
- 魚のかば焼き
- 野菜のごま酢あえ
- フルーツのヨーグルトかけ



★魚のかば焼き★<主菜> ※衣を厚めにつけ、しっかりしたタレを表面にからめることで減塩に！

<材料>	2人分	作り方
あじ(3枚おろし) A { 酒 おろし生姜 B { 小麦粉 片栗粉 油 C { 濃口しょうゆ みりん 砂糖 しその葉(しく) ミニトマト 長ネギ(白髪ねぎ)	40g×2枚 小さじ1(5g) 2g 小さじ2(6g) 小さじ2(6g) 大さじ1(9g) 小さじ1(6g) 小さじ1(6g) 小さじ1(3g) 2枚 4個 10g	①あじは3枚おろしにし、Aをからめて10分程度おく。汁気をふき、Bを混ぜたものをしっかりまぶす。 ②長ネギは、4cm長さに切り、縦に切り込みを入れて中の芯を取り出す。外側だけを重ねて端から細く切り、水にさらしておく(白髪ねぎ)  ③油を熱し、①を皮から先に焼く。衣もカリッと焼けたところでCをまわしかけて照りよくからめる。 <盛りつけ> ④しその葉を置いて、白髪ねぎをうすめに敷き、上にあじをのせる。トマトは横に添える。

★野菜のごま酢あえ★<副菜> ※ゆでて和えるだけなので、簡単に野菜がとれます。

<材料>	2人分	作り方
キャベツ キヌサヤ 人参 { 卵 油 D { 酢 砂糖 淡口しょうゆ ごま	80g 40g 20g 20g 少々 小さじ1杯半(8g) 小さじ2(6g) 小さじ2/3(4g) 小さじ1(3g)	①キャベツは細めの短冊切り、キヌサヤは筋を取って斜め切り、人参はせん切りにして、食べやすい固さまでゆでる。 ※カリウム制限のある場合は、多めの水でゆでこぼす。 ②錦糸卵を作る。 ③①をペーパータオルなどでよくしぼり、食べる直前に錦糸卵とDであえる。

★フルーツのヨーグルトかけ★<デザート> ※カリウムが少ない果物缶を上手く使って！

<材料>	2人分	作り方
りんご みかん缶 もも缶 パイナップル E { ヨーグルト(加糖) マヨネーズ	30g 40g 40g 40g 20g 小さじ2(8g)	①りんごはいちように切り、多めの水にさらす(15分) ②もも缶、パイナップル缶は1口大に切り、缶づめはザルに入れて水分をきっておく。 ③Eのヨーグルトソースを作っておく。 ④器に①と②を盛りつけ、 <u>ソースをかけてできあがり</u> 。 <u>※和えると水分が出やすいです。</u>  ※シロップにはカリウムが溶け出しているため、カリウム制限のある方は使わないようにしましょう！
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;">                     マヨネーズでエネルギーアップ。 野菜にかける時は、ヨーグルトとマヨネーズを同量にして下さい！                 </div>		

●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	3.7	44	51	0
あじのかば焼き	135	9.1	237	108	0.6
野菜のごま酢あえ	55	2.6	111	50	0.4
フルーツのヨーグルトかけ	88	0.9	88	20	0.1
合計	530	16.3	480	229	1.1