

H27.9.15（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
 魚の七味焼き
 付) おかか和え
 春雨サラダ
 みかん寒天



★魚の七味焼き★<主菜> ※香味野菜を使い、表面だけに味をつけることで、減塩を実践！

<材料>	2人分	作り方
魚切り身	40g×2枚	① 水菜は3cm幅、人参はせん切りにする。もやしは洗っておく。
片栗粉	小さじ1 (3g)	② ①をお湯でさっとゆでる。
濃口しょうゆ	小さじ2/3 (4g)	※カリウム制限のある場合は、人参ともやしを多めの水で3分以上ゆでこぼす(水菜は後から加えてよい)
酒	小さじ1 (5g)	ザルで水気をきった後、ペーパータオルなどで水気をよくしぼる。
A おろしにんにく	少々 (1g)	③ ②をBの調味料で和える。
小ねぎ(小口切り)	2g	④ ビニール袋に分量の片栗粉を入れて、魚を入れて空気を入れて振り、片栗粉を全体にまぶす。
黒ごま	小さじ2/3 (2g)	⑤ 小さめのフライパンにごま油をしき、魚を両面焼く、9割くらい火が通ったところで、Aの調味液を魚の上に乗せ、両面に上手にからめながら焼く。
七味唐辛子	少々	⑥ お皿に魚を盛り付け、大葉をしき、おかか和えを手前に盛り、トマトを飾ってできあがり。
ごま油(焼き用)	小さじ1 (4g)	
(付け合わせ)		
おかか和え		
水菜	40g	
もやし	60g	
人参	20g	
B 濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)	
かつお節	1g	
大葉(敷く)	2枚	
ミニトマト	2個	

※魚は、冷凍でもおいしくいただけます。骨付きの魚も使ってみてください。

主食に低たんぱくごはんを利用される方は、魚を60gにしてください。

★春雨サラダ★＜副菜＞※低たんぱくの春雨を使うことで、卵を入れることが可能に！

＜材料＞	2人分	作り方
春雨	20g	① 春雨はお湯で5～6分戻す(太めのものはゆでるなど商品の説明書きに従う) ② フライパンに油を塗り、卵をうすくのばして焼き、せん切りにする(錦糸卵) ③ ピーマンとパプリカはできるだけ細いせん切りにし、多めのお湯でさっとゆでる。 ④ レタスは食べやすい大きさに切る。 <u>※カリウム制限のある場合は、細かく切って多めの水にさらす(15分以上)</u> ⑤ ①～③をCの調味料で和える。 ⑥ お皿にレタスをドーナツ型に敷き、真ん中にサラダを置く。
ピーマン(せん切り)	20g	
パプリカ(赤)(せん切り)	20g	
卵(L玉)	1/2個(30g)	
油	少々	
マヨネーズ	大さじ1・2/3(20g)	
塩	ミソ→1/2弱(0.4g)	
こしょう	少々	
マスタード	2g	
レタス(ひと口大)	20g	

※マスタードの量はお好みで増減してください。

★みかん寒★＜デザート＞※ジュースの種類を変えれば、応用ができるデザートです。

＜材料＞	6人分 (作りやすい分量)	作り方
水	250cc	① 型の中に、みかん缶をしく。 ② 鍋の中に水を入れ、粉寒天をふり入れてよく溶かす。 ③ 火にかけて沸騰したら砂糖を入れて煮溶かし、火を弱めて2分程煮詰める。 ④ 鍋の中にジュースを加え、水を入れたボールにつけるなどして、粗熱を取ってから型に流す。 (長くつけておくと固まるので注意) ⑤ 冷蔵庫で冷やしてできあがり。
粉寒天	1袋(4g)	
砂糖	36g	
みかんジュース	小1パック(200cc)	
みかん缶	約1/2缶(120g)	

※他のジュースでも応用ができます。カリウム制限のない方、血糖が気になる方は、みかん寒天の代わりに果物を組み合わせてもよいでしょう。

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
魚の七味焼き	79	9.0	276	132	0.9
春雨サラダ	132	2.5	81	48	0.5
みかん寒天	51	0.3	78	8	0
合計	514	15.6	479	239	1.4