

H29.1 1.14 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん
ぶりのゆず焼き
きんぴらごぼう
フルーツゼリー



★ぶりのゆず焼き★<主菜>

<材料>	2人分	作り方
ぶり ゆず 油 A 濃い口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 キャベツ ゆかり すりごま ししとうがらし ミニトマト	2切れ(50g×2) 20g 2g(小さじ1/2) 10g 8g 10g 3g 60g 2g 3g 20g(4本) 20g(2個)	① ゆずの皮を2~3片にそぎ落とし、せん切りにする。残りは、薄い輪切りにする。 ② ぶりの皮側の方に切り込みを入れ、ゆずの輪切りを半分に切りはさむ。 ③ フライパンを熱し、油をしき、ぶりの表面の汁気をふき、盛り付けのときに表になる方を下にして焼く。 ④ 両面が焼けたら、Aを入れからめる。 ⑤ キャベツは洗って皿に入れ、ラップをかけて500wで2分かける。水にとりさまして絞り、せん切りにする。 <u>※カリウム制限のあるかたは、キャベツを茹でこぼし水気をきっておく。</u> ⑥ ⑤にゆかりとごまを加えてよく混ぜる。 ⑦ アルミホイルの上にししとうをならべ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。 ⑧ ミニトマトは半分に切る。 ⑨ ぶりにキャベツ、ししとう、ミニトマトをそえる。

★きんぴらごぼう★<副菜>

<材料>	2人分	作り方
ごぼう しらたき 人参 青ピーマン 油 A 砂糖 濃い口しょうゆ	80g 60g 30g 20g 4g(小さじ1) 6g(小さじ2) 12g(大さじ2/3)	①ごぼうはせん切りにし、水にさらしてから水気をきる。 ②しらたきはゆでて水けをきり、3cmの長さに切る。 ③人参、ピーマンは太めのせん切にする。 <u>※カリウム制限のあるかたは、人参、ピーマンを多めの水で15分さらす。</u> ④ピーマンはサッとゆでる。 ⑤ごぼう、人参、しらたきの順に加えて炒め、Aで調味し、汁けがなくなるまでさらに炒める。 ⑥ピーマンを戻し入れて混ぜる。

★ フルーツゼリー★<デザート>

<材料>	2人分	作り方
みかん缶詰(果肉) もも缶詰(果肉) キウイフルーツ 粉寒天 水 砂糖 レモン果汁 レモンの皮	40g 40g 20g 2g 200cc 20g 10g 2g	①みかん、ももは缶からだし、汁気をきっておく。 ②キウイフルーツは皮をむいて好みの形に切る。 ③鍋に水、粉寒天、砂糖を入れ、火にかけて溶かす。沸騰後約1分加熱してから火を止める。レモンの皮を少量入れて香りをつける。人肌くらいまでさまし。レモンの皮を取り出し、レモン汁を加えて混ぜる。 ④器にみかん、もも、キウイフルーツをならべ、③(寒天汁)を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

<今日のメニューの栄養成分値>

メニュー	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	0.0
ぶりのゆず焼き	187	12.3	310	101	1.1
きんぴらごぼう	64	1.2	156	35	0.9
フルーツゼリー	75	0.3	67	7	0.0
合計	578	17.6	577	194	2.0

