

令和7年6月17日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん  
和風ハンバーグ  
野菜の揚げ浸し  
フルーツ寒天



★和風ハンバーグ

<材料>	2人分	作り方
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px;">A</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">{</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚ひき肉 100g</li> <li>玉ねぎ(みじん切り) 80g</li> <li>しらたき(みじん切り) 60g</li> <li>パン粉 10g</li> <li>卵 10g</li> <li>塩 0.6g</li> <li>こしょう 少々</li> <li>油 4g (小さじ1)</li> <li>えのき 40g</li> <li>有塩バター 8g</li> <li>玉ねぎ(スライス) 40g</li> <li>大根(おろす) 100g</li> <li>しそ(せん切り) 2枚</li> <li>ぽん酢 18g (大さじ1)</li> </ul> </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎ、しらたきは細かいみじん切りにする。(しらたきはボイルしておく) <u>※カリウム制限がある方は、玉ねぎを15分以上水にさらす。</u></li> <li>② ボウルにAの材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。</li> <li>③ ②を2つに分けて丸め、形を整える。</li> <li>④ フライパンに油を入れて熱し、ハンバーグのタネの両面に焦げ目をつけ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。</li> <li>⑤ 大根をおろし、水気をきっておく。</li> <li>⑥ しそはせん切りに切る。</li> <li>⑦ えのきは石づきを切って、バターで炒める。</li> <li>⑧ 玉ねぎは薄くスライスにし、水にさらす。</li> <li>⑨ ハンバーグ→おろし大根→えのき→玉ねぎ→しその順に盛り付ける。</li> <li>⑩ 食べる前にぽん酢をかけ、できあがり。</li> </ul>

★フルーツ寒天

<材料>	6人分	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>もも 缶詰 120g</li> <li>みかん 缶詰 180g</li> <li>水 600ml</li> <li>砂糖 60g</li> <li>粉寒天 4g</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>① 缶詰のももはさいの目に切る。</li> <li>② 鍋に水を入れ粉寒天を振り入れる。火にかけ、煮立ったら火を弱め2分間混ぜながら完全に寒天を溶かし、砂糖を加え溶けたら火を止める。</li> <li>③ カップにももとみかんの缶詰を入れ、寒天液を流して、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。</li> </ul>

★野菜の揚げ浸し

<材料>		2人分	作り方
A {	なす (5cm 短冊切り)	120g	① なすは 5 cmの短冊切りにし、水にさらしておく。 ② ピーマンは縦長に切る。 <u>※カリウム制限がある方は、ピーマンを15分以上水にさらす。</u> ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、軽く温める。 ④ なすとピーマンを揚げ焼きにし、すぐに③に浸す。 ⑤ お皿に盛り付け、かつお節をかけできあがり。
	ピーマン (縦長)	20g	
	油 (揚げ焼き用)	適量	
	めんつゆ (ストレート)	30g	
	水	20g	
	みりん	10g	
	かつお節	1g	

<今日のメニューの栄養成分値>

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん 150g	234	3.8	0
和風ハンバーグ	206	11.7	1.1
野菜の揚げ浸し	69	1.4	0.5
フルーツ寒天	69	0.1	0
合計	578	17.2	1.6

「日本食品成分表 2023 年版 八訂より引用」

※今日のポイント

- 主食・主菜・副菜をそろえる。
  - 塩分含有量が少ない調味料 (ぽん酢・めんつゆ) の使用やバターの風味で減塩につながります。
  - 油を使った料理やたんぱく質が少ないデザートでエネルギーアップ。
  - 少ない肉の量にしらたきを入れる事でボリュームアップ。
- ※ハンバーグ (肉の量が少ない) のかさ増し食材は、たんぱく質が少ない食材を選びましょう。

食材例)

しいたけ・しめじなどのきのこ類やキャベツ・にんじん・もやしなどの野菜類など。