

令和 7 年 12 月 9 日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
魚のあんかけ
トマトサラダ
春雨の酢の物



★魚のあんかけ

<材料>	2 人分	作り方
<div data-bbox="31 1198 79 1249">A</div> <div data-bbox="31 1406 79 1458">B</div> <div data-bbox="97 680 451 1538"> <div data-bbox="97 680 451 725">魚の切り身</div> <div data-bbox="97 725 451 770">コショウ</div> <div data-bbox="97 770 451 815">片栗粉</div> <div data-bbox="97 815 451 860">油</div> <div data-bbox="97 860 451 904">にんじん（せん切り）</div> <div data-bbox="97 904 451 949">たまねぎ（スライス）</div> <div data-bbox="97 949 451 994">しいたけ（せん切り）</div> <div data-bbox="97 994 451 1039">ごま油</div> <div data-bbox="97 1039 451 1084">いんげん（せん切り）</div> <div data-bbox="97 1084 451 1128">しょうが（チューブ）</div> <div data-bbox="97 1128 451 1173">だし</div> <div data-bbox="97 1173 451 1218">うすくちしょうゆ</div> <div data-bbox="97 1218 451 1263">こいくちしょうゆ</div> <div data-bbox="97 1263 451 1308">みりん</div> <div data-bbox="97 1308 451 1352">砂糖</div> <div data-bbox="97 1352 451 1397">片栗粉</div> <div data-bbox="97 1397 451 1442">水</div> </div>	<div data-bbox="451 680 794 725">50 g × 2 切れ</div> <div data-bbox="451 725 794 770">少々</div> <div data-bbox="451 770 794 815">小さじ 2（6 g）</div> <div data-bbox="451 815 794 860">適量（揚げ焼き）</div> <div data-bbox="451 860 794 904">20 g</div> <div data-bbox="451 904 794 949">40 g</div> <div data-bbox="451 949 794 994">30 g</div> <div data-bbox="451 994 794 1039">小さじ 1（4 g）</div> <div data-bbox="451 1039 794 1084">20 g</div> <div data-bbox="451 1084 794 1128">10 g</div> <div data-bbox="451 1128 794 1173">120 g</div> <div data-bbox="451 1173 794 1218">8 g</div> <div data-bbox="451 1218 794 1263">小さじ 1（6 g）</div> <div data-bbox="451 1263 794 1308">小さじ 1（6 g）</div> <div data-bbox="451 1308 794 1352">小さじ 2（6 g）</div> <div data-bbox="451 1352 794 1397">2 g</div> <div data-bbox="451 1397 794 1442">小さじ 1（5 g）</div>	<div data-bbox="794 680 1497 725">① 魚はこしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。</div> <div data-bbox="794 725 1497 815">② にんじん、しいたけ、いんげんはせん切りにし、たまねぎはスライスする。</div> <div data-bbox="794 815 1497 860">③ いんげんはさっと茹でる。</div> <div data-bbox="794 860 1497 949">※カリウム制限のある方は、野菜を 15 分以上水にさらす。</div> <div data-bbox="794 949 1497 1039">④ フライパンに油を入れ、皮目に焼き色がつくまでしっかり焼く。両面焼けたら器に盛る。</div> <div data-bbox="794 1039 1497 1218">⑤ 別の鍋にごま油を入れ、いんげん以外の野菜を炒める。野菜がしんなりしたら、（A）の調味料を入れて、中火にかける。2 分ほど煮たら、いんげんを加えかき混ぜる。</div> <div data-bbox="794 1218 1497 1397">⑥ ⑤に水溶き片栗粉（B）を入れ、手早く混ぜてとろみをつける。とろみがついたら魚の上にかけて出来上がり。</div>

★トマトサラダ

<材料>	2 人分	作り方
<div data-bbox="31 1796 79 1848">A</div> <div data-bbox="97 1695 513 1982"> <div data-bbox="97 1695 513 1740">トマト（半月切り・薄めに）</div> <div data-bbox="97 1740 513 1785">しそ（みじん切り）</div> <div data-bbox="97 1785 513 1830">ツナ缶</div> <div data-bbox="97 1830 513 1874">マヨネーズ</div> <div data-bbox="97 1874 513 1919">酢</div> </div>	<div data-bbox="513 1695 794 1740">中 1 個</div> <div data-bbox="513 1740 794 1785">2 枚</div> <div data-bbox="513 1785 794 1830">16 g</div> <div data-bbox="513 1830 794 1874">20 g</div> <div data-bbox="513 1874 794 1919">2 g</div>	<div data-bbox="794 1695 1497 1785">① トマトは薄く半月切りにし、しそはみじん切りにする。</div> <div data-bbox="794 1785 1497 1830">② ツナ缶は汁をきっておく。</div> <div data-bbox="794 1830 1497 1919">③ （A）をすべて混ぜ合わせトマトにかけて出来上がり。</div>

★春雨の酢の物

<材料>	2 人分	作り方
<div data-bbox="49 488 102 539">A</div> はるさめ みかん缶（半分） 〔きゅうり（スライス） 食塩（塩もみ用） 酢 砂糖 いりごま〕	14 g 40 g 60 g 0.4 g 16 g 6 g 2 g	① はるさめは沸騰させたお湯で 3 分間茹で、柔らかくなったら水洗いし、水気を切っておく。 ② みかんは半分に切る。きゅうりは薄くスライスし、塩をふっておく。きゅうりがしんなりしたらキッチンペーパーで水気をきる。 <u>※カリウム制限のある方は、野菜を 15 分以上水にさらす。</u> ③ 調味料（A）とはるさめ、みかん、きゅうりを和えたら出来上がり。

<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)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	55.7	0
魚のあんかけ	155	10.8	6.6	14.5	1.3
トマトサラダ	89	2.0	7.8	4.3	0.2
春雨の酢の物	62	0.6	0.5	13.5	0.2
合計	540 kcal	17.2g	15.4g	88g	1.7g

※今日のポイント

- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事ができます。
- ・主菜（メイン）料理は、調味料が少なくてもあんをかける（表面に味をつける）ことでしっかりした味付けになります。
- ・酢やマヨネーズを取り入れると、塩分を抑えられます。
- ・油脂類（油・マヨネーズ）を使用してエネルギーアップ！