

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
魚の切り身		50g×2切れ	① 魚はこしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
コショウ		少々	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。
片栗粉		小さじ2 (6g)	③ いんげんはさっと茹でる。
油		適量 (揚げ焼き)	<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>
にんじん (せん切り)		20g	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。
たまねぎ (スライス)		40g	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。
しいたけ (せん切り)		30g	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。
ごま油		小さじ1 (4g)	
いんげん (せん切り)		20g	
しょうが (チューブ)		10g	
だし		120g	
うすくちしょうゆ		8g	
こいくちしょうゆ		小さじ1 (6g)	
みりん		小さじ1 (6g)	
砂糖		小さじ2 (6g)	
片栗粉		2g	
A			
水		小さじ1 (5g)	
B			

★トマトサラダ

<材料>		2人分	作り方
トマト (半月切り・薄めに)		中1個	① トマトは薄く半月切りにし、しそはみじん切りにする。
しそ (みじん切り)		2枚	② ツナ缶は汁をきっておく。
ツナ缶		16g	③ (A) をすべて混ぜ合わせトマトにかけて出来上がり。
マヨネーズ		20g	
酢		2g	
A			

★春雨の酢の物

<材料>		2人分	作り方
はるさめ		14g	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。
みかん缶（半分）		40g	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。
きゅうり（スライス）		60g	
食塩（塩もみ用）		0.4g	
A 醋		16g	※カリウム制限のある方は、野菜を15分以上水にさらす。
砂糖		6g	
いりごま		2g	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！