

令和8年6月9日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
魚のきのこソースかけ
ごま酢あえ
グレープ寒天



★魚のきのこソースかけ

<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"> 魚の切り身（無塩） 塩 こしょう 片栗粉 油（魚用） エリンギ（みじん切り） たまねぎ（みじん切り） 水 油（ソース用） 生クリーム 牛乳 ガーリックパウダー 塩 中華だし こしょう ほうれん草 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 100g（2切れ） 0.4g 少々 3g（小さじ1） 6g 30g 40g 120g 4g 40g 40g 少々 1g 2g 少々 100g 	<ul style="list-style-type: none"> ① エリンギとたまねぎはみじん切りにする。 <u>※カリウム制限がある方は、多めの水で15分以上水さらしをする。</u> ② たっぴりの水を沸かし、沸騰したらほうれん草を入れて茹でる。その後水にさらし、水気を切っておく。 ③ 魚に塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。フライパンに油をひいて魚を焼く。魚に火が通ったら、皿に取り出しておく。 ④ エリンギとたまねぎを油で炒め、水を入れる。水分が半分になるまで煮込む。 ⑤ ④にAの調味料を入れ、とろみがつくまで煮込む。 ⑥ 皿に魚とほうれん草を盛りつけ、ソースをかけたら出来上がり。

★ごま酢あえ

<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;">B</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 5px;">{</div> <ul style="list-style-type: none"> きゅうり（スライス） 塩 もやし ちくわ（輪切り） しそ（千切り） いりごま 酢 うすくちしょうゆ 砂糖 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 60g 0.4g 40g 20g 1枚 2g 20g 4g 10g 	<ul style="list-style-type: none"> ① きゅうりを薄くスライスして塩を振っておく。しんなりしたら、水洗いをして水気をきる。 ② もやしはボイルする。ちくわは輪切りにし、しそは千切りにする。 ③ Bの調味料を合わせ、よく水気をきった材料を和え、盛り付ける。 <u>※カリウム制限がある方は、きゅうりとしそを多めの水で15分以上水さらしをする。</u>

★グレープ寒天

＜材料＞	6人分（作りやすい分量）	作り方
〔 粉寒天 水 砂糖 グレープジュース	4g（1袋） 240cc 30g 300cc	① 水に粉寒天を入れて火にかける。かき混ぜながら煮溶かし2分程火にかける。砂糖を入れ溶けたら火を止める。 ② ①にグレープジュースを少しずつ混ぜ、器に1人分ずつ入れて（または型に流して）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
魚のきのこソースかけ	198	11.3	15.2	7.4	0.9
ごま酢あえ	50	2.1	0.7	8.3	0.7
グレープ寒天	58	0	0	15.1	0
合計	540 kcal	17.2 g	16.4 g	86.5 g	1.6 g

日本食品標準成分表（八訂）より

※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。
- 魚料理では、乳製品をつかったソースで、風味がよく塩分を抑えられます。
- 酸味（酢）、香味野菜（しそ）の風味を生かすことで減塩につながります。
- たんぱく質が少ないデザートでカロリーアップ！