

令和8年3月10日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん

- 鶏肉と野菜の甘酢炒め
- ほうれん草のおかか和え
- くずもち



★鶏肉と野菜の甘酢炒め

<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; width: 20px; text-align: center;">A</div> <div style="flex-grow: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉 100g 片栗粉 2g(小さじ2/3) 赤パプリカ(乱切り) 30g 黄パプリカ(乱切り) 30g 玉ねぎ(くし切り) 30g にんじん(短冊切り) 20g しいたけ(せん切り) 30g 油 10g(小さじ2、1/2) こいくちしょうゆ 12g(小さじ2) 酢 10g(小さじ2) みりん 18g(大さじ1) 砂糖 8g(小さじ2、2/3) 片栗粉 1g(小さじ1/3) </div> </div>		<ul style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。 ② パプリカ(赤、黄)は乱切り、玉ねぎはくし切りを半分の長さ、にんじんは短冊切り、しいたけは5mm幅のせん切りに切る。 <u>※カリウム制限の方は、パプリカ(赤、黄)、玉ねぎ、にんじんを15分以上水にさらす。</u> ③ フライパンに少しの油を入れ、鶏肉の皮を下にして弱火で焼き始める。両面焼いたら一度取り出しておく。 ④ 同じフライパンに残りの油を入れて、パプリカ(赤、黄)以外の玉ねぎ、にんじん、しいたけを中火で炒める。 ⑤ 玉ねぎの色が変わり始めたところにパプリカ(赤、黄)を入れてさらに炒める。 ⑥ ③の鶏肉と調味料Aを入れ、とろみが出るまで炒める。 ⑦ お皿に盛り付けたら完成。

★ほうれん草のおかか和え

<材料>	2人分	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 100g ぶなしめじ 40g こいくちしょうゆ 5g(小さじ1弱) ごま油 2g(小さじ1/2) かつお節 3g 		<ul style="list-style-type: none"> ① しめじは小房に分ける。ほうれん草は根元をしっかりと洗う。 ② たっぶり水を入れた鍋を沸かし、沸騰したらほうれん草、ぶなしめじをそれぞれ2~3分茹でる。その後水にさらす。 ③ 水気をきり、ほうれん草は5cmの長さに切る。 ④ ほうれん草、しめじ、かつお節、調味料(しょうゆ、ごま油)を入れて和える。 ⑤ お皿に盛り付けて完成。

★くずもち

A

<材料>	2人分	作り方
片栗粉	16g	① 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れて底に粉が残らないよう、よくかき混ぜる。 ② 鍋を強火にかけ、しゃもじでゆっくりなべ底からかき混ぜる。2~3分くらいしたらのり状になるため、弱火~中火にしてさらに手早く混ぜる(練る)。 ③ 色が乳白色から半透明の水あめ状になれば火を止める。 ④ スプーンで一口大の量をすくい、水を入れておいたボウルに入れる。 ⑤ 水を切って皿に入れて、Aのきな粉をまぶしたら完成。
砂糖	16g	
水	130cc	
（きな粉	4g	
砂糖	4g	

<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
鶏肉と野菜の甘酢炒め	207	9.9	12.1	16.1	1
ほうれん草のおかか和え	28	2.8	1.3	2.6	0.4
くずもち	74	0.7	0.5	17	0
合計	543 kcal	17.2g	14.4g	91.4g	1.4g

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。
- ・主菜(メイン)料理は、調味料が少なくても“とろみ”をつけることで具材に調味料がからんで、しっかりした味付けになります。
- ・酢の活用やごま油の風味を足して減塩につながります。
- ・脂質(ごま油)や片栗粉、砂糖はたんぱく質が少ないため腎臓に優しい食材です。またエネルギーアップにつながります。