

H29.5.16 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん
肉詰めピーマン
マカロニサラダ
キャベツの煮びたし



★肉詰めピーマン★<主菜>

<材料>	分量 (4人分)	作り方
<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマン (縦半分に) 片栗粉 玉ねぎ (みじん切り) 豚ひき肉 パン粉 牛乳 卵 塩 薄口しょうゆ みりん 油 ケチャップ ミニトマト 	<p>6個</p> <p>12g (小さじ4)</p> <p>160g</p> <p>160g</p> <p>12g</p> <p>20g</p> <p>20g</p> <p>1.2g (ミニさじ1・1/5)</p> <p>8g</p> <p>8g</p> <p>8g (小さじ2)</p> <p>20g (小さじ4)</p> <p>8個</p>	<p>① ピーマンは、ヘタと種をとり、縦半分に切る。 <u>※カリウム制限のあるかたは、ピーマンを多めの水で15分さらす。</u></p> <p>② ピーマンの内側に片栗粉をまぶす。</p> <p>③ 玉ねぎはみじん切り。ラップをかけて電子レンジで3分加熱し、冷ましておく。 <u>※カリウム制限のあるかたは、みじん切りにした玉ねぎを多めの水で15分さらす。</u></p> <p>④ 玉ねぎが冷めたら A (肉種) をすべて混ぜ合わせ、よくこねる。</p> <p>⑤ ピーマンに肉種を詰める。</p> <p>⑥ 熱したフライパンに油をしき、肉種を下にして弱火で1~2分、焼き目をつける。焼き目がついたらひっくり返し、蓋をして、弱火で4~5分蒸し焼きにする。</p> <p>⑦ 火が通ったら、ケチャップのぬり、ミニトマトと一緒に盛りつける。</p>

★マカロニサラダ★<副菜>

<材料>		4人分	作り方
B	マカロニ	40g	① マカロニを茹でて冷ましておく。 ② にんじんは細い千切りにし、さっとボイルし、きゅうりは細い千切りにし、塩もみする。 ※カリウム制限のあるかたは、千切りにしたきゅうりを水にさらした後、塩もみする。サニーレタスも水にさらしておく。
	にんじん(細い千切り)	40g	
	きゅうり(細い千切り)	80g	
	塩	0.8g	
	マヨネーズ	32g	③ Bを混ぜ合わせ、よく水気を切った、マカロニ、にんじん、きゅうりと混ぜ合わせる。 ④ サニーレタスを下にしき、盛りつける。
	牛乳	4g	
	練り辛子	1.2g	
	サニーレタス	20g	

★キャベツの煮びたし★<副菜> ※とろみをつけて少ない調味料でしっかり味をつける。

<材料>		4人分	作り方
C	キャベツ(1cm幅)	280g	① キャベツは1cm幅の短冊切り。油揚げ、にんじん、こんにゃくは5mm幅の短冊に切る。
	油揚げ(5mm幅)	20g	
	にんじん(5mm幅)	40g	② 油揚げは、熱湯を回しかける。こんにゃくは沸騰したお湯で2~3分茹でる。にんじんはさっと茹でておく
	こんにゃく(5mm幅)	80g	
	かつおだし	60g	③ ①と②の材料、調味料Cを鍋に入れ煮込む。
	薄口しょうゆ	20g	
	砂糖	12g(小さじ4)	④ キャベツがしんなりしたら、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら、お皿に盛りつける。 ※カリウム制限のあるかたは、キャベツも茹でこぼし水気をきっておく。
	酒	8g	
片栗粉	4g		

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)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ごはん 150g	252	3.8	0.5	55.7	44	51	0
肉詰めピーマン	147	8.9	7.0	11.5	325	103	0.9
マカロニサラダ	98	1.8	6.1	8.7	91	30	0.5
キャベツの煮びたし	54	1.8	1.8	8.0	103	33	0.7
合計	551	16.3	15.4	83.9	563	217	2.1