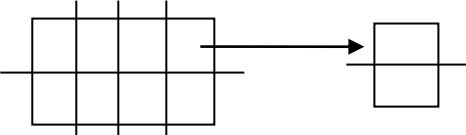


H29.7.18 (火) 腎臓栄養教室レシピ

豆腐ステーキきのこソース
 春雨の酢の物
 フルーツのヨーグルトかけ



★豆腐ステーキきのこソース★<主食>

<材料>	1人分	2人分	作り方
木綿豆腐	100g	200g	① 豆腐はキッチンペーパーに包んで、水けをきる。一丁を八等分し、さらに横1/2に切る。  ② 大葉はせん切にする。 ③ えのきは根元を落とし半分に切る。 ④ しめじ、まいたけは石づきを落とし、小房に分ける。 ⑤ 鍋にバターを熱し、きのこを炒め、しんなりしたらAを入れ調味する(弱火)。 ⑥ フライパンに油を熱し、豆腐全体に小麦粉を薄くまぶしつけ、やや強めの火で豆腐を両面こんがり焼く。 ⑦ 器に豆腐を盛り(一人分4切れ)、きのこソースをかけ、真ん中に大葉を盛る。
油	4.3g	8.6g	
えのき茸	15g	30g	
しめじ茸	20g	40g	
まいたけ	15g	30g	
小麦粉	4g	8g	
バター	4g	8g	
A			
酒	3.5g	7g	
みりん	4.5g	9g	
砂糖	2.0g	4g	
しょうゆ	6g	12g	
大葉	1.5枚	3枚	

★春雨の酢の物★＜副菜＞

＜材料＞		1人分	2人分	作り方
A	春雨	10g	20g	①キャベツは、せん切りにし、ゆでて水にとり水気をきる。 ②人参は、せん切りにし、ゆでて水にとり水気をきる。 ③きゅうりは、せん切りにし、塩でもみ、しんなりになったら水洗いして水気をきる。 ④根切りもやしは、ゆでて水気をきる。 ⑤ミニトマトは4つに切る。 ⑥春雨は1分ほどゆで、水にとり、水気をきって5cmの長さに切る。 ⑦ボールによく水気を切ったAを合わせ、Bで調味する。
	キャベツ	20g	40g	
	人参	5g	10g	
	きゅうり	20g	40g	
	塩	0.2g	0.4g	
	根切りもやし	20g	40g	
	ミニトマト	10g	20g	
B	酢 小さじ2 (10g)		20g	
	砂糖 小さじ1・1/3 (4g)		8g	
	うすくちしょうゆ 1g		2g	

★フルーツのヨーグルトかけ★＜デザート＞※果物よりカリウムが少ない缶詰を使って！

＜材料＞		1人分	2人分	作り方
	りんご	15g	30g	①りんごはいちょうに切り、材料の10倍程度の水にさらす(15分) ②もも缶、パイナップル缶は1口大に切り、缶づめはザルに入れて水分をきっておく。 ③Eのヨーグルトソースを作っておく。 ④器に①と②を盛りつけ、ソースをかけてできあがり。 ※和えると水分が出やすいです。 ※シロップにはカリウムが溶け出しているため、カリウム制限のある方は使わないようにしましょう！
	みかん缶	20g	40g	
	もも缶	20g	40g	
	パイナップル缶	20g	40g	
E	ヨーグルト(加糖)	10g	20g	
	マヨネーズ 小さじ1 (4g)		小さじ2	
マヨネーズでエネルギーアップ。 野菜にかける時は、ヨーグルトとマヨネーズを同量にして下さい！				

メニュー名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ごはん 150g	252	3.8	44	51	0
豆腐ステーキのきのこソース	192	8.9	340	176	1.0
春雨の酢の物	65	0.8	94	23	0.5
フルーツのヨーグルトかけ	90	0.8	87	18	0.1
合計	599	14.3	565	268	1.6

