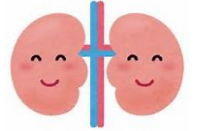


平成 29 年度 「腎臓いきいき講座」 ～調理実習編～


【実習献立】

1. 冷しゃぶサラダ
2. 茄子のあんかけ
3. 桃の寒天




1 冷しゃぶサラダ (主菜)

※一食に使える肉や魚の適量を確認しましょう。

＜材料＞	2人分	作り方
豚もも薄切り肉 レタス 玉ねぎ オクラ 青じそ A <ul style="list-style-type: none"> トマト ポン酢 オリーブ油 	100g 40g 40g 40g 2枚 80g 大さじ2 (30g) 小さじ1 (4g)	<ol style="list-style-type: none"> ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、鍋に湯を沸かし、肉を広げて入れて火が通ったら取り出し冷ましておく。 ② トマトは湯むきし、1cm 角に切り ポン酢とオリーブ油と一緒にまぜあわせ A を作っておく ③ レタス、玉ねぎは千切りにして水につけ、ぱりっとなったら水気を切っておく。オクラは茹でて冷ましておく。青じそも、せん切りにしておく <u>(カリウム制限がある方は、レタス、玉ねぎの水さらしは15分以上、青じそも同様に)</u> ④ レタス、玉ねぎ、オクラ、豚肉を器に盛り A をかけ青じそを散らす。

2 なすのあんかけ (副菜)

※油を使ってエネルギーの確保も。

＜材料＞	2人分	作り方
なす 油 人参 えのき 貝割れ大根 B <ul style="list-style-type: none"> 濃口しょうゆ 砂糖 酒 だし汁 片栗粉 水 	120g 8g 10g 20g 6g 8g 小さじ2 (6g) 小さじ1/2弱 (2g) 40g 小さじ2/3 (2g) 小さじ1 (5g)	<ol style="list-style-type: none"> ① なすは1人6切れ取れるように切り、水にさらしておく。 <u>(カリウム制限のある方は、なすを多めの水に15分以上つけておく)</u> ② 人参はせん切り、えのきは3cmの長さに切って茹でておく 貝割れは3cmに切っておく。 <u>(カリウム制限のある場合は、貝割れを多めの水に15分以上つけておく)</u> ③ 油を入れたフライパンになすを並べ、蒸し焼きにする。焼き目がついたら器に盛っておく。 ④ 鍋にBを入れ、人参、えのきを加えてひと煮立ちさせ、火を止め水溶き片栗粉を入れて、再度加熱し、とろみが付いたら熱いうちに④にかける。 ⑤ 貝割れ大根を上に乗せたらできあがり。




減塩ポイント！

酢や香味野菜を使うことで、少ない塩分でも美味しく食べられます。
とろみをつける工夫は、少ない調味料を無駄なく食材に絡ませるので味をしっかり感じます。

3 桃の寒天（デザート）

※缶詰を使うとカリウム制限の方にも、おすすめです。

<材料>	6 人分	作り方
桃缶詰 水 砂糖 粉寒天 ミント 	120g 600cc 45g 4g 適宜	① 缶詰の桃はさいの目に切る。 ② 鍋に水を入れ粉寒天を振り入れ、火にかけ煮立ったら火を弱め2分間混ぜながら完全に寒天を溶かして、砂糖を加え溶けたら火を止める。 ③ カップに①をいれ②を流し入れる。 ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ 最後にミントを飾る。



減塩ポイント！

市販のお菓子、菓子パン類にも見えない塩分が入っています。三食をきちんと食べて間食の内容も見直してみましょう。

簡単だしの取り方（かつおのだし）


水を火にかけ沸騰したら火を止め、かつお節を入れます。かつお節が沈んだら軽くひと混ぜし、そのまま20秒～30秒おきます。後は、ざるにキッチンペーパーを敷き、こして軽くしぼれば出来上がり。

水 500cc : かつお節 10g



メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (g)	塩分相当量 (g)
ごはん 150g	252	3.8	44	0
冷しゃぶサラダ	232	13.5	342	1.1
なすのあんかけ	61	1.3	167	0.6
桃の寒天	47	0.1	34	0
合計	592	18.7	587	1.7

<参考資料>

小さじ1杯  (5cc) の食塩相当量 (g)

塩	5.0g
薄口しょうゆ	1.0g
濃口しょうゆ	0.9g
オイスターソース	0.7g
とんかつソース	0.7g
だし割しょうゆ	0.6g
ウスターソース	0.5g
ぽん酢	0.4g
めんつゆ（2倍）	0.4g
減塩しょうゆ	0.4g
ケチャップ	0.2g
マヨネーズ	0.1g



日本高血圧学会・日本高血圧協会 減塩啓発キャラクター