

H30.9.11 (火) 腎臓栄養教室レシピ

豚肉ときのこのトマトソースパスタ
 レンコンとエビのアヒージョ
 オレンジゼリー



★豚肉ときのこのトマトソースパスタ

<材料>	2人分	作り方
スパゲッティ オリーブ油 しらたき 豚ばら肉 玉ねぎ(薄切り) なす(3センチ大) 赤ピーマン(せん切り) しめじ オリーブ油 ホールトマト缶 白ワイン トマトケチャップ 塩 黒こしょう	100g 4g(小1) 20g 60g 60g 60g 30g 50g 2g(小1/2) 50g 20g 20g 1.2g 適量	1) 下準備: しめじは、石づきをとり小房にわけろ。玉ねぎは、半分にカットし、薄くスライスする。なすは、3センチ大に切る。赤ピーマンはせん切にする。しらたきは、半分に切る。 ※カリウム制限のある方は、玉ねぎ・赤ピーマン・なすを切って、水に15分以上さらす 2) フライパンにオリーブ油を入れ、豚ばら肉を炒める。 3) 玉ねぎ・なす・しめじ・赤ピーマンを入れて炒める。 4) 3) に白ワイン、トマト缶・トマトケチャップを加えて、ふたをして中火で20分煮込み、塩・黒こしょうで味を調え、トマトソースを作る。 5) しらたきは、中火でからいりしておく。 6) スパゲッティは、重量の6~7倍の熱湯で7分(表示されている時間)ゆでる。ざるにあげ水気を切って熱いうちにオリーブ油を全体にまぶす。 <u>*熱湯に塩はいれない。</u> *ソースの出来上がりときスパゲッティの出来上がりを同時にする。 7) 6) のスパゲッティと5) のしらたきを混ぜ合わせ、皿に盛り4) のトマトソースをかける。
注意) オリーブ油は、トマトソースの炒め油と、めんにかからめる油があるので、別に分けておく。		

(参考) 外食のパスタと手作りのパスタの塩分比較



本日手作りパスタ
 塩分 1.7g
 *手作りする事で、塩分がおさえられます。



明太子パスタ
 塩分 3.4g



ナポリタン
 塩分 2.9g



ミートソース
 塩分 3.4g

★れんこんとえびのアヒージョ

＜材料＞	2人分	作り方
れんこん (2センチ大の乱切) にんじん (2センチ大の乱切) えび(一口大) 酒 にんにく(みじん切) オリーブ油 とうがらし(輪切) 黒こしょう 乾燥パセリ 塩	80g 30g 40g 8g 6g 20g(大1・小2) 1/2本 適量 適量 0.6g	1) 下準備: れんこんは皮をむいて、2センチ大の乱切に切って水に浸す。 えびは、皮をむき背ワタをとり背中から半分にカットする。えびに酒を加えて手で軽くもみ込み、水で洗って水分をキッチンペーパーでふき取る。(臭みとり) にんじんは皮をむいて2センチ大の乱切にする。 にんにくはみじん切り、唐辛子は輪切りにする。 2) れんこんをひたひたの水でゆで、途中でにんじんを加え、竹串が通るくらいまで完全に火を通して、ざるにあげる。 3) オリーブ油、にんにく、唐辛子を入れて火にかけ、 <u>弱火</u> でゆっくりと香りと味を引き出す。 3) にんにくに色がついたら、弱火のまま、2) のれんこん・にんじんを加えて2分ほど炒め煮する。最後にえびを加え、火を通す。 5) 塩・黒こしょうで味を調べ、器に盛り、パセリを散らす。

★オレンジゼリー

※ジュースの種類を変えれば、応用ができるデザートです。

＜材料＞	6人分 (作りやすい分量)	作り方
水 アガー 砂糖 オレンジジュース (果汁20%以下のもの) みかん缶	250cc 8g 36g(大4) 小1パック (200cc) 180g	1) ゼリーの器を人数分準備し、みかん缶を入れる。 2) 鍋に分量の水を入れ、アガーを入れる。 3) 火にかけ沸騰したら、砂糖を入れて煮溶かし2分そのまま煮詰める。(アガーがとけたか確認する。 4) アガー液をボウルに移して少し冷まし、ジュースを加えて器に流す。 5) 冷蔵庫で冷やしかためる。

＜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)	カリウム(mg)	食塩相当量(g)
豚ときのこのトマトパスタ	362	11.8	389	1.7
れんこんとエビのアヒージョ	148	3.8	199	0.4
オレンジゼリー	60	0.2	30	0
合計	569	15.9	618	2.1