

R元.5.16（木）腎臓栄養教室レシピ

ごはん

魚のカレームニエル

キャベツときゅうり甘酢和え

ごぼうとにんじんのごまがらめ



★魚のカレームニエル

＜材料＞	2人分	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 〔魚 食塩 カレー粉 小麦粉 オリーブ油 〔赤ピーマン 生しいたけ バター 	<ul style="list-style-type: none"> 50g×2切れ 0.8g 1.6g 6g 6g 80g 30g（2枚） 10g 	<ul style="list-style-type: none"> ① 魚は、塩を振ってしばらく冷蔵庫に置く。 ② 赤ピーマンは、食べやすい大きさに切る。 <u>※カリウム制限のある方は、赤ピーマンを水に15分以上さらす</u> ③ 生しいたけは、へたをとり表面に火が通りやすいようにメの切れ目を入れる。 ④ 魚から出た水分をペーパータオルでふき取り、カレー粉をまぶして、小麦粉を付ける。 ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて、④の魚を並べる。蓋をして最初の1分は強火、その後中火で3分程焼き、魚を裏返し、蓋をして裏も最初の30秒は強火、その後中火で火が通るまで焼く。 ⑥ 別のフライパンにバターを入れて弱火にし、赤ピーマンと生しいたけを入れ、蓋をして表・裏各面3分ずつ焼く。 ⑦ ⑤と⑥をお皿に盛り付ける。

★キャベツときゅうりの甘酢和え

＜材料＞	2人分	作り方
<ul style="list-style-type: none"> キャベツ（細いせん切） きゅうり（細いせん切） 〔食塩 米酢 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 80g 20g 0.4g 10g（小さじ2杯） 6g（小さじ2杯） 	<ul style="list-style-type: none"> ① キャベツときゅうりは、細いせん切りに切る。 <u>※カリウム制限のある方は、キャベツ、きゅうりを水に15分以上さらす</u> ② ボウルに①とAの合わせ調味料を入れ、しんなりするように、もみこんでしばらくそのまま置く。 ③ 器に②を盛り付ける。

★ごぼうとにんじんのごまがらめ

<材料>	2人分	作り方
ごぼう（細いせん切）	40g	① ごぼうは、細いせん切りに切り、水に一度さらす。人参は、せん切に切る。 ※カリウム制限のある方は、ごぼうと人参を水に15分以上さらす ② 鍋に①と分量の水を入れ8分ほどゆがき、材料が柔らかくなったか確認して、ゆで水を少し残し、Aの調味料を入れる。 ③ 火をつけたままで、ごま油を入れ混ぜ合わせて、最後にすりごまを入れてからめ、火を止める。 ④ ③を器に盛りつける。
人参（せん切）	40g	
水	200cc	
濃い口しょうゆ	10g	
みりん	2g	
砂糖	8g	
ごま油	6g	
すりごま	6g	

<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)
米	252	3.8	44	0
魚のムニエル	192	11.0	266	0.6
キャベツときゅうりの甘酢和え	23	0.6	100	0.2
ごぼうとにんじんのごまがらめ	84	1.4	112	0.7
合計	557	16.8	522	1.6

※今日のポイント

- ・香辛料（カレー粉）を使って塩分を抑える。
- ・たんぱく質（魚・肉・卵・豆腐類）を調整している分のエネルギーを、炭水化物（砂糖）・脂質（油・バター）で補う。

参考までに！

調味料を減らして、香辛料・香味野菜をうまく使って減塩の味付けに工夫してみましょ。カレー粉・コショウ・唐辛子・生姜・わさび・辛子・大葉・ねぎ等