

令和元年 9月 10日 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん
豆腐のくずひき
さつまいもの天ぷら
野菜のおかか和え



★豆腐のくずひき

<材料>	2人分	作り方
木綿豆腐 かつおだし 油揚げ たまねぎ うすくちしょうゆ 砂糖 片栗粉 水	4/10丁 (140g) (1丁=350gの物) 240ml 14g (1枚) 60g 12g (小さじ2杯) 3g (小さじ1杯) 10g 10g	① 油揚げは、さっと洗って絞り、長さ3センチの細いせん切りに切る。たまねぎは、長さ3センチの薄切りにする。 <u>※カリウム制限のある方はたまねぎを水に15分以上さらす。</u> ② かつおだしを作り(下記参照)、分量のだし汁を用意する。 ③ 片栗粉と水を合わせておく。 ④ ②のかつおだしで①の油揚げとたまねぎを10分程度、弱火～中火で煮る。 ⑤ 木綿豆腐は、洗ってカットし、水から火にかけてひと煮たちしたら、お湯をきり、キッチンペーパーで水気を取り、お椀に盛る。 ⑥ ④にうすくちしょうゆと砂糖を入れ、味を整え③の水溶き片栗粉を入れ、1分程度中火にしてとろみをつける。 ⑧ 最後に豆腐に⑥をかけて出来上がり。

*簡単なだしの取り方

<材料>	1ℓ分	作り方
水 削り節	1ℓ 30g	① 1ℓの水を沸騰させ、火を止めてから、約30gの削り節を入れます。 ② 削り節がしずんだら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おきます。 ③ さらし布かペーパータオル等を敷いたザルで濾します。



材料	
水	1ℓ
削り節	30g

★さつまいもの天ぷら

<材料>	2人分	作り方
さつまいも	80g	① さつまいも・人参は5ミリ程度の厚さの輪切りにし、水でさっと洗う。 <u>※カリウム制限のある方は、さつまいも・にんじんを水に15分以上さらす</u> ② 小麦粉と水を、粘りがでないように軽く混ぜ①を入れそれぞれに衣をつける。 ③ フライパンに、1/4程度の揚げ油を熱し、160度～165度の温度でさつまいも、にんじんを裏表かえしながら揚げる。
にんじん	30g	
小麦粉	10g	
水	20g	
揚げ油	適量	

★野菜のおかか和え

<材料>	2人分	作り方
レタス	50g	① レタスは、洗って一口大にちぎり、ペーパータオルで水気をふき取る。 <u>※カリウム制限のある方は、レタスを一口大にちぎって水に15分以上さらし、キッチンペーパーで水気をふき取る。</u> ② もやしは、洗って、水から火にかけ沸騰したら1分間茹で、ザルにとってさっと水で冷やし、ペーパータオルで水気をふき取る。 ③ マヨネーズをフライパンに入れて火を付け、マヨネーズが溶け始めたら、といた卵を流し入れていり卵を作る。 ④ 食べる寸前に、ボウルに①のレタス、②のもやし、③のいり卵を入れ、ごま油を入れて混ぜ合わせる。次にこいくちしょうゆ・酢を加え混ぜ合わせ、最後にかつおぶしを入れて和える。
もやし	60g	
卵	50g (M玉1個)	
マヨネーズ	2g	
ごま油	2g	
こいくちしょうゆ	6g (小さじ1杯)	
酢	5g (小さじ1杯)	
かつおぶし	2g	

<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)
ごはん(150g)	252	3.8	44	0
豆腐のくずひき	118	7.2	199	1.0
いもの天ぷら	132	1.0	235	0
野菜のおかか和え	66	4.6	110	0.6
合計	568	16.6	588	1.6

※今日のポイント

- ・食欲がない時でも簡単に出来、栄養がとれるのが、豆腐のくずひきです。
- ・さつまいもの天ぷらは、薄切りにする事でボリュームよく見えます。
- ・野菜のおかか和えは、材料の水気をきちんとふき取る事と、調味料全部を混ぜて和えるより最初に油をまぶす事で、あとの調味料が付きやすくなり、少しの調味料で済み減塩になります。