

令和2年11月10日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
 鮭ときのこのクリームソースかけ
 レモン酢和え



★鮭ときのこのクリームソースかけ

<材料>	2人分	作り方
紅鮭（無塩）	45g×2切れ	① 生しいたけと玉ねぎは薄切り、じゃがいもはせん切り、しめじは小房に分ける。
清酒	2g（小さじ1/2）	※カリウム制限のある方は①を15分以上水にさらす。
油	2g	② 紅鮭に清酒をかけてしばらく置き、軽くペーパーで水分をふき取っておく。
生しいたけ（薄切り）	30g	③ フライパンに油をひいて、紅鮭をのせたら火をつける。
ぶなしめじ（小房）	20g	④ 蓋をして中火で3分程焼く。
じゃがいも（せん切り）	40g	⑤ 紅鮭を裏返して中まで火が通ったら、皿に取り出しておく。
玉ねぎ（薄切り）	60g	⑥ 紅鮭を取り出したフライパンの油を、キッチンペーパーでふき取る。
油	2g	⑦ 分量の油をひいて、じゃがいも、玉ねぎ、生しいたけ、しめじを中火で炒める。
生クリーム	30g（大さじ2）	⑧ 弱火にしてバターを入れる。バターが溶けだしたら、生クリーム、うすくち醤油、粒マスタード、分量の水を入れて煮詰める。材料が柔らかくなったら火を止める。
バター	10g（小さじ2強）	（焦げないように注意！）
うすくちしょうゆ	6g（小さじ1）	⑨ ⑤の紅鮭の上に⑧をかけ、パセリを散らしたら出来上がり。
粒マスタード	2g	
水	10g（小さじ2）	
パセリ（飾り用）	適量	

★レモン酢和え

<材料>	2人分	作り方
キャベツ (せん切り)	100g	① キャベツと人参はせん切りにする。熱湯にさっと入れ水で冷ました後、水気をきる。 <u>※カリウム制限のある方は 15 分以上水にさらす。</u>
人参 (せん切り)	30g	
はるさめ	20g	
ミニトマト (飾り)	30g	
レモン果汁	6g (小さじ1強)	② はるさめは2分熱湯に通し、湯を切ったら食べやすい長さ(5cm)に切る。
酢	6g (小さじ1強)	
うすくちしょうゆ	4g (小さじ2/3)	③ 調味料 A を入れたボウルに、①と②を入れて全体を混ぜ合わせる。
砂糖	6g (小さじ2)	
		④ お皿に盛りつけて、半分に切ったミニトマトを添えたら出来上がり。

<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
鮭ときのこのソテー	211	12.2	355	0.7
レモン酢和え	66	0.8	122	0.3
合計	529	16.8	521	1.0

※今日のポイント

- 魚料理ではバターや粒マスタードを使用することで、風味が良く塩分を抑えられます。
- キャベツをさっと茹でてかさを減らすことで、野菜の必要量を取り入れやすくなります。
- レモン果汁を入れると風味が増し、減塩に繋がります。
- たんぱく質を控えるために魚の分量を少なくしています。その分のエネルギーを補う為に、バターや生クリーム(脂質)、じゃがいもやはるさめ(炭水化物)を使用してエネルギーをアップしています。