

令和3年3月9日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん  
 簡単フライパンしゅうまい  
 大根のツナマヨネーズ和え



★簡単フライパンしゅうまい(1人6個)

＜材料＞	2人分	作り方	
豚ひき肉	80g	① 玉ねぎ、エリンギ、しょうがをみじん切りにする。 <u>※カリウム制限のある方は玉ねぎを水にさらす。</u> ② ボウルに豚ひき肉、①、Aを入れよく混ぜ合わせる。 ③ ②のタネを12等分し、しゅうまいの皮で包む。 （※包み方は裏面参照） ④ キャベツを太めのせん切りにし、フライパンにしく。その上に包んだしゅうまいを、くっつかないように並べる。 <u>※カリウム制限のある方はキャベツを水にさらす。</u> ⑤ フライパンのフチから水を回し入れ、蓋をして中火で10分程蒸す。 ⑥ 酢と濃口しょうゆを合わせ、酢醤油を作る。 ⑦ ⑤が蒸し上がったらかべつと一緒に皿に盛り付け完成。	
玉ねぎ(みじん切り)	40g		
エリンギ(みじん切り)	20g		
しょうが(みじん切り)	4g		
A {	片栗粉		6g(小さじ2)
	濃口しょうゆ		4g(小さじ2/3)
	ごま油		6g(小さじ1・1/2)
	清酒		2g(小さじ1/2)
しゅうまいの皮	12枚(36g)		
キャベツ(太せん切り)	140g		
水	120g		
[	酢		5g(小さじ1)
	濃口しょうゆ		6g(小さじ1)

★大根のツナマヨネーズ和え

＜材料＞	2人分	作り方	
大根(太せん切り)	70g	① 大根とにんじんを太めのせん切りにし、熱湯で5分程ゆで、ザルにあげてよく水気を切る。 ② かいわれだいこんは2等分の長さに切る。 <u>※カリウム制限のある方は水にさらす。</u> ③ ボウルにAとツナを入れ混ぜ合わせる。そこに大根、にんじん、かいわれだいこんを入れて和えたら完成。	
にんじん(太せん切り)	20g		
かいわれだいこん	10g		
ツナ	16g		
A {	マヨネーズ		20g(大さじ2弱)
	こしょう		少々
	マスタード		6g(小さじ1)

### ＜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
簡単フライパンしゅうまい	211	10.8	379	0.8
大根のツナマヨネーズ和え	101	2.2	137	0.4
合計	569	16.8	560	1.2

### ※今日のポイント

- しゅうまいの肉が少なくても皮で包むことで、ボリュームがでます。
- 蒸し器が無くても、フライパンに野菜をしくことで簡単にしゅうまいができます。  
フライパンにしく野菜は白菜などお好みの野菜でもできます。
- 大根のツナマヨネーズ和えはマヨネーズでエネルギー補給ができます。

### \*簡単なしゅうまいの包み方 (引用：モランボン)

- ① 親指と人差し指で輪を作り、皮を置いて、中央に具をのせる。



- ② 包み込むように握り、円柱状に握る。薬指と小指で底を支えると簡単に形が作れる。



- ③ スプーンで表面と底面を平らにして形を整える。

