

令和3年9月14日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
牛肉のチャプチェ風
れんこんの炒めなます



★牛肉のチャプチェ風

＜材料＞	2人分	作り方
牛肉薄切り	100g	① はるさめを沸騰した湯でゆでる。ざるにあけて水気をよくきり、5cm幅に切る。 ② ピーマン・パプリカを細切りにする。玉ねぎ・しいたけは薄切りにする。 <u>※カリウム制限のある方はゆでこぼしをする</u> ③ 牛肉は一口大の大きさに切る。 ④ プライパンにごま油・にんにく・しょうがをいれ、香りが出てきたら牛肉を炒める。 ⑤ 牛肉の色が変わってきたら②の野菜を加えて炒める。 ⑥ ①のはるさめ、Aの調味料を入れて炒め合わせる。皿に盛り完成。
はるさめ（5cm幅）	30g	
ピーマン（細切り）	20g	
パプリカ（赤）（細切り）	20g	
玉ねぎ（薄切り）	20g	
生しいたけ（薄切り）	20g	
おろししょうが	小さじ1/6(1g)	
おろしにんにく	小さじ1/6(1g)	
ごま油	小さじ2(8g)	
A { 清酒	小さじ1弱(4g)	
	濃口しょうゆ	
	砂糖	小さじ1(3g)
	コチュジャン	小さじ1/3(2g)

★れんこんの炒めなます

＜材料＞	2人分	作り方	
れんこん（半月切り）	80g	① れんこんは皮をむき、薄い半月切りにして酢水に10分ほどさらし、あく抜きをする。 （酢水：水200ccに酢小さじ1） ② にんじん・大根を薄い半月切りにする。 <u>※カリウム制限のある方はゆでこぼしをする</u> ③ プライパンに油を熱し、れんこん・人参・大根がしんなりするまで炒める。 ④ Aとごまを加えてさっと炒めて皿に盛り完成。	
にんじん（半月切り）	40g		
大根（半月切り）	40g		
油	小さじ2(10g)		
A { 酢	大さじ1・1/3(20g)		
	砂糖		小さじ2(6g)
	塩		小さじ1/10(0.6g)
いりごま	小さじ1/3(1g)		

＜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
牛肉のチャブチェ風	252	9.6	248	1.1
れんこんの炒めなます	101	1.1	284	0.3
合計	605	14.5	576	1.4

※今日のポイント

- 炒め物の際のカリウム除去は、先にゆでこぼしを行うことで野菜の水分がとび、炒め時間の短縮になります。

＜牛肉のチャブチェ風＞

- 春雨を使用してボリューム&エネルギーUP できます。春雨は低たんぱく、低カリウム、低リンの食材です。
- 牛肉はロースなど脂身のある部位を選ぶとたんぱく質が抑えられます。(下図説明参照)
- コチュジャンを少量使用して風味をプラス。苦手な方は、コチュジャンは使用せず作れます。

＜れんこんの炒めなます＞

- お酢を使用し減塩しながらさっぱり食べられます。
- たかのつめ(唐辛子)を好みで入れても良いでしょう。
- 家庭にあるお好みの食材で作れます。

脂身が多い部位はたんぱく質が比較的少なく、赤身はたんぱく質が多く含まれます。お肉を選ぶときの参考にしてみましょう。

※肉の部位によるたんぱく質含有量の違い

＜牛肉＞ 50gあたりのたんぱく質含有量

部位	たんぱく質含有量
リブロース	4.8g
バラ(脂身付き)	5.5g
ヒレ	9.5g
レバー	9.8g

