

令和4年1月18日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
魚のおろしかけ
ごぼうサラダ



★魚のおろしかけ

<材料>	2人分	作り方
白身魚切り身 清酒 片栗粉 サラダ油 濃口しょうゆ 清酒 砂糖 水 しめじ 大根（おろす） かいわれ大根	45g×2枚 小さじ1（4g） 大さじ1・1/3（12g） 大さじ1・1/3（16g） 小さじ2強（10g） 小さじ2（10g） 小さじ1強（4g） 大さじ2（30g） 20g 80g 4g	① 魚に酒をふってしばらく置く。 ② かいわれ大根は根元を切り洗っておく。大根は皮をむき、おろす。ザルにあげ汁気を少しずてる。しめじは石づきをとり小房に分ける。 ③ 魚の水分をキッチンペーパー等でとり、魚の両面に片栗粉をまぶす。 ④ フライパンに油をしいて魚をのせ、中火で魚を両面焼く。焼きあがったら魚を皿にのせる。 ⑤ 魚を焼いたフライパンの油をキッチンペーパーなどで軽くふき取り、Aの調味料を入れひと煮立ちさせ、しめじ、大根おろしを入れる。しめじに火が通ったら魚のうえからかける。かいわれ大根を飾り完成。

★ごぼうサラダ

<材料>	2人分	作り方
ごぼう(ささがき) れんこん(短冊切り) にんじん(短冊切り) ベーコン(1cm幅) サラダ油 マヨネーズ 塩 黒こしょう パセリ	60g 60g 40g 16g 小さじ1強(6g) 大さじ1・1/3(16g) 少々(0.2g) 少々(0.02g) 2g	① 包丁の背でごぼうの皮をこそいでよく洗い、ささがきにして酢水にさらし、水気をよく切る。 （※酢水…水200mlに酢を小さじ1） ② れんこんはよく洗って皮をむき、短冊切りにして酢水にさらし、水気をよく切る。 ③ 人参の皮をむき短冊切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。飾りのパセリをきざむ。 ④ フライパンに油をしき、ベーコン、ごぼう、れんこん、にんじんを炒める。 ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせておく。④の粗熱がとれたらAで和える。皿に盛りパセリを散らして完成。

＜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
魚のおろしかけ	186	10.2	344	0.8
ごぼうサラダ	154	2.1	184	0.6
合計	592	16.1	571	1.4

※今日のポイント

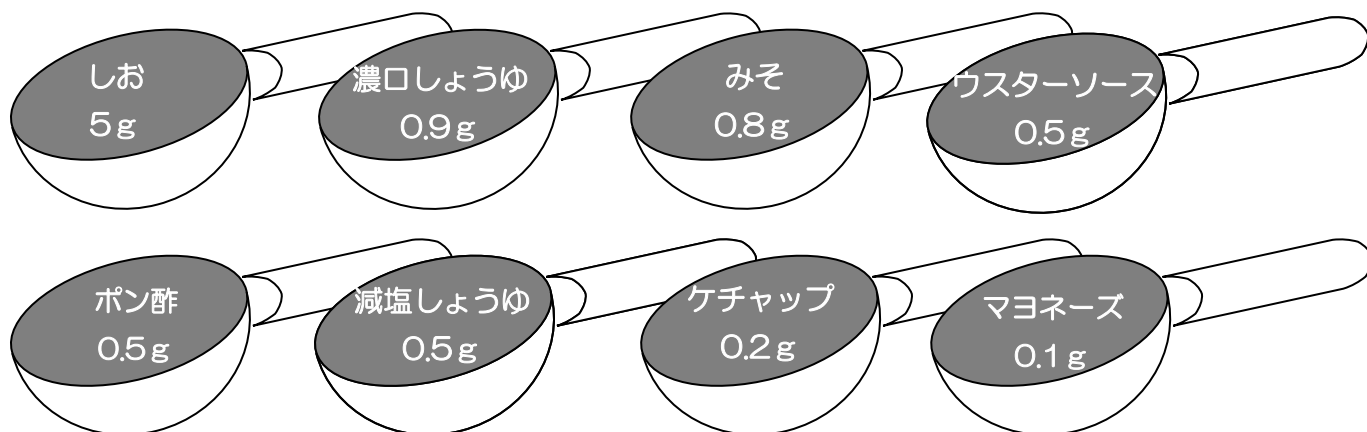
- ◆ 主食、主菜、副菜を揃えた食事ができます。
- ◆ 魚のおろしかけはおろしソースに味がしっかりついています。魚に下味はせずに調理することで、減塩になります。油で焼くことでエネルギーUPになります。
- ◆ ごぼうサラダはベーコンを少量入れることでコクが出て満足感ができます。また、マヨネーズでエネルギーUPになります。

調味料の塩分ご存じですか？



普段料理をする際に、どのくらいの量の調味料を使っているか把握していますか？

☆調味料 小さじ1(5cc)の食塩相当量



減塩のために・・・

- ① 調味料に含まれる食塩量を把握する。
- ② 調味用の使用量を確認する。
- ③ 実際に使う調味用の量を計量しましょう。

長崎市役所 健康づくり課