

令和4年 11月8日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん

きのこもやし入り肉団子のおんかけ

野菜のごまマヨ和え

フルーツゼリー



★きのこもやし入り肉団子のおんかけ

＜材料＞	2人分	作り方
≪肉団子のたね≫ 豚ひき肉 100g A { しょうが（おろす） 2g 清酒 小さじ1弱(4g) こいくちしょうゆ 小さじ1/3(2g) 片栗粉 小さじ1弱(2g) もやし(粗みじん切り) 50g 乾燥きくらげ 1g 油 小さじ1強(6g) 生しいたけ 20g ぶなしめじ 20g なす 60g B { うすくちしょうゆ 小さじ2弱(10g) 砂糖 小さじ2(6g) 清酒 小さじ1弱(4g) だし汁 60cc 片栗粉 小さじ1弱(2g) 水 小さじ1弱(4g) こねぎ(小口切り) 6g		≪肉団子のたね≫①～④ ① 乾燥きくらげは水で戻した後、粗いみじん切りにする。 ② もやしは5mm程度の粗いみじん切りにする。 ※カリウム制限がある場合は、水に15分程度浸しておく。 ③ 豚ひき肉にA（おろししょうが、清酒、こいくちしょうゆ、片栗粉）を入れ、よく混ぜる。 ④ ③に細かく切ったきくらげ、もやしを入れ、混ぜ合わせ、丸く成形する。 ⑤ 生しいたけは薄切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。 ⑥ 油を温めたフライパンに、④で成形した肉団子を両面中火で焼く。一緒に生しいたけ、しめじ、なすも炒める。肉団子に火が通ったら、すべて一度お皿に取り出す。 ⑦ フライパンを軽く拭きあげて、Bの調味料（うすくちしょうゆ、砂糖、清酒、だし汁）を入れ火をつける。片栗粉を入れてとろみをつける。 ⑧ ⑥で取り出したお皿に⑦のおんかけ、こねぎ（小口切り）を散らしたら完成。

※だしのとりかた

＜材料＞ 水・・・1ℓ 削り節・・・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ざるでこします。

★野菜のごまマヨ和え

<材料>	2人分	作り方
キャベツ(せん切り)	60g	① にんじんとキャベツはせん切りに、いんげんは斜め薄切りにする。 <u>※カリウム制限がある場合は、水に15分程度浸しておく。</u> ② にんじん、いんげん、キャベツはサッとポイルしてしっかり水気をきる。 ③ 食べる直前にAの調味料で和える。 ④ お皿に盛りつけて、くし形切ったトマトを添えたら出来上がり。
いんげん(斜め薄切り)	40g	
にんじん(せん切り)	20g	
マヨネーズ	小さじ4(20g)	
A ねりごま	小さじ1/2弱(2g)	
うすくちしょうゆ	小さじ1/3(2g)	
ごま	3	
トマト(くし切り)	60g	

★フルーツゼリー

<材料>	6人分(作りやすい)	作り方
みかん缶	120g	① 白桃缶は食べやすい大きさに切っておく。 ② 鍋に分量の水、粉寒天を入れ、火にかけて溶かす。 ③ 沸騰して約1分加熱し寒天が溶けたら火を止め、砂糖を入れて溶かす。 ④ みかん缶、白桃缶を入れた器に寒天液を流す。 ⑤ 冷蔵庫で冷やし、固まったら完成。
白桃缶	120g	
粉寒天	1g	
砂糖	40g	
水	400cc	

<今日のメニューの栄養成分値> 一人当たり

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)	234	3.8	44	0
きのこ肉団子のあんかけ	175	10.7	330	1.0
野菜のごまマヨあえ	102	1.8	182	0.4
フルーツゼリー	53	0.2	31	0
合計	564	16.5	587	1.4

「日本食品成分表 2020年版 八訂」より引用

※今日のポイント

- 主食・主菜・副菜を揃えた食事ができます。
- 限られたお肉の量ですが、もやしなどの野菜を入れて『かさまし』をすることで、ボリュームが出ます。
- 少量の調味料でもとろみを付けると食材に絡むので、減塩でも美味しくいただけます。
- マヨネーズを使用して、減塩とエネルギーアップにつながります。
- 寒天はたんぱく質含量が少ないため、腎臓にやさしい食材の一つです。