

令和4年3月15日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
炒り豆腐
ツナマヨ春雨サラダ



★炒り豆腐

＜材料＞	2人分	作り方	
木綿豆腐	120g	① 木綿豆腐はザルに入れて上から重しをのせ、水気を切り、2cm角のサイコロ状に切る。 ② 乾燥きくらげは水で戻しておく。 ③ 油揚げは熱湯をかけて油切りをし、絞って水分をきる。 ④ もやしは3cmの長さ、きくらげはせん切り、油揚げは薄切り、根深ねぎは小口切りに切る。 ※カリウム制限がある場合は、水に15分以上さらす。 ⑤ フライパンに油をいれ、戻したきくらげ、根深ねぎ、油揚げ、もやしを炒める。 ⑥ 火が通ったら、2cm角のサイコロ状に切った木綿豆腐を入れて一緒に炒める。 ⑦ 豆腐の水分をある程度飛ばして、溶いた卵を全体に回し入れる。 ⑧ 卵に火が通るまで軽く混ぜたら、Aの調味料を入れ全体を混ぜ合わせる。 ⑨ お皿に盛りつけて完成。	
卵	1個(50g)		
もやし(3cm)	30g		
乾燥きくらげ(せん切り)	4g		
油揚げ(2cm×1cm幅)	20g		
根深ねぎ(小口切り)	20g		
油	大さじ1/2(6g)		
A {	砂糖		小さじ2(6g)
	濃口しょうゆ		大さじ1弱(16g)

★ツナマヨ春雨サラダ

＜材料＞	2人分	作り方	
はるさめ	20g	① はるさめは3分程度熱湯に通し、湯をきいたら食べやすい長さ(5cm)に切る。 ② 人参はせん切り、れんこんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。 ③ 沸かした湯でブロッコリー、れんこん、人参をそれぞれ茹でる。冷水で冷まし水分をきる。 ④ はるさめ、人参、れんこん、ブロッコリー、Aを混ぜ合わせる。 ⑤ 付け合わせのトマトと一緒に皿に盛りつけたら完成。	
ブロッコリー(小房)	50g		
人参(せん切り)	20g		
れんこん(いちょう切り)	30g		
A {	シーチキン(缶詰)		20g
	マヨネーズ		大さじ2弱(20g)
	塩		0.4g
	こしょう		少々
*付け合わせ			
トマト(くし切り)	60g		

＜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)	234	3.8	44	0
炒り豆腐	160	10.1	160	1.3
ツナマヨ春雨サラダ	154	3.4	200	0.5
合計	548	17.3	404	1.8

「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。
- はるさめはたんぱく質含量が少ないため、腎臓にやさしい食材です。はるさめを用いることでボリュームがアップし、満足感を得られます。
- マヨネーズは塩分が少ないため減塩になります。また、エネルギーアップにつながります。

☆☆ 【豆腐】の種類と栄養素の違い ☆☆

*可食部 100g 当たり

豆腐の種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)
木綿豆腐	73	7.0	4.9	1.5	110	Tr*
絹ごし豆腐	56	5.3	3.5	2.0	150	Tr
ソフト豆腐	56	5.1	3.3	2.0	150	0
充てん豆腐	56	5.0	3.1	2.5	200	0
焼き豆腐	82	7.8	5.7	1.0	90	0

※Tr…微量 (Trace、トレース)

「日本食品成分表 2021 八訂」より引用