

令和4年7月12日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん

鶏肉と野菜の黒酢炒め

野菜のごまクリーム添え



★鶏肉と野菜の黒酢炒め

＜材料＞	2人分	作り方	
鶏もも肉	100g	① 鶏肉は一口大に切り B に付け込んでおく。 ② パプリカ・ピーマン・人参・ナスは乱切りに、玉ねぎはくし形を半分の長さに、さやいんげんは5cmに切る。ナスは水にさらしてあく抜きをする。ナスと玉ねぎ以外の野菜を茹でこぼす。 <u>※カリウム制限のある方は野菜すべて茹でこぼす</u> ③ フライパンに鶏肉の皮を下にして弱火で焼き始める。油はいれない。鶏肉に半分ほど火が通り皮に焼き色がついたら裏返し、油を加えてナスを肉の隙間で焼き始める。 ④ 鶏肉を焼いている間に A を混ぜ合わせておく。 ⑤ ナスと肉を裏返ししながら両面に焼き色がついて来たら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎに油が回ったら下茹でした野菜を加え炒める。 ⑥ よく混ぜた A を回し入れ、とろみが出るまで炒める。	
黄パプリカ	20g		
ピーマン	20g		
にんじん	40g		
ナス	60g		
玉ねぎ	60g		
さやいんげん	20g		
A {	こいロしょうゆ		小さじ2 (12g)
	黒酢		小さじ2 (10g)
	みりん		小さじ4 (24g)
	砂糖		小さじ1 (3g)
	片栗粉		小さじ1 1/3 (4g)
B {	油		小さじ2 (8g)
	清酒		小さじ2 (10g)
	塩		0.4g (指2本でつまむと約0.2g)

野菜のごまクリーム添え

＜材料＞	2人分	作り方	
緑豆もやし	100g	① 清酒は30～40秒程度レンジでアルコールを飛ばす。 ② パプリカはグリルやトースターで焦げ目がつくまで焼き、皮をむいて冷まし1cm幅に切る。 <u>※カリウム制限がある場合は水にさらしてから焼く。</u> ③ ヘタを取ったオクラともやしをさっと茹で、ザルに広げるようにして冷ます。冷めたオクラは斜め切りに3等分する。 ④ もやし、パプリカ・オクラを皿に盛り付ける。 ⑤ A をクリーム状になるまで混ぜ合わせ、お皿に盛りつけた野菜に添えて完成。	
オクラ	20g		
赤パプリカ	20g		
A {	練りごま		小さじ2 (12g)
	うすロしょうゆ		小さじ1 (6g)
	清酒 (煮切る)		小さじ2 (10g)

＜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
鶏肉と野菜の黒酢炒め	232	9.8	396	1.2
野菜のごまクリーム添え	58	2.4	98	0.5
合計	524	16.0	538	1.7

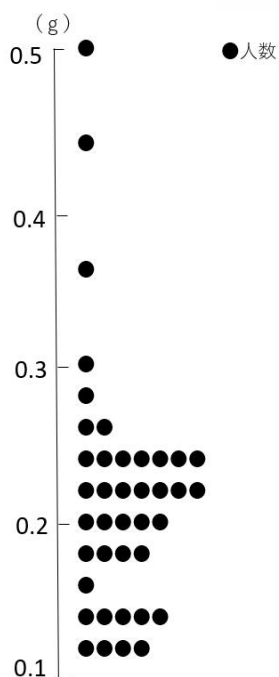
「日本食品成分表 2021 年版 八訂」より引用

※今日のポイント

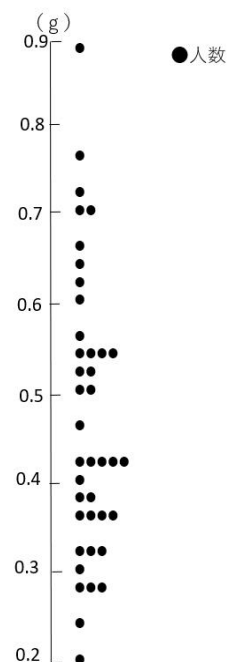
- 主食・主菜・副菜を揃えた食事ができます。
- 調味料にとろみをつけて食材にまとわせることで、薄味でも美味しく食べることができます。また、黒酢を使うことでコクが出ます。
- 胡麻和えは時間を置くと水っぽくなりますが、食べる直前に調味料をかけることで防ぐことができます。また練りごまを使用しエネルギーアップになります。

☆☆ あなたの塩ひとつまみは何グラム？ ☆☆

■塩少々量の分布



●塩ひとつまみ量の分布



■塩少々は、平均で0.2g ●塩ひとつまみは、平均で0.5g（最小で0.2g、最大で0.9g）でした。

(女子栄養大学計測結果)

長崎市役所 健康づくり課