

令和5年1月24日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
 オーツミルクのクリームシチュー
 コブサラダ風



★オーツミルクのクリームシチュー

| ＜材料＞ | 2人分 | 作り方 |
|--------|---------------|---|
| 銀鮭 | 80g | ① 玉ねぎをくし形切りにする。人参とカブは皮をむいてひと口大の乱切りに、カブの葉は茹でて5cmくらいに切る。 <u>※カリウム制限がある場合は、玉ねぎは水に晒し、人参とカブは茹でてこぼす。</u> ② 鍋にバターを入れて中火にかけ、玉ねぎ、人参、カブを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、薄力粉を入れ、粉けがなくなるまで炒める。水を少しずつ加えながら混ぜ、コンソメ(顆粒)を入れる。焦げ付かないように時々混ぜながら、蓋をして野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。 ③ 水気をふき取った鮭をひと口大(20g)に切る。フライパンに油を熱し、皮目に焼き目が付くまで焼く。 ④ 2の鍋に鮭、オーツミルク、塩を入れ、沸騰してきたらカブの葉を加えて2～3分煮る。こしょうをふり、味を調べて完成。 |
| 玉ねぎ | 60g | |
| 人参 | 40g | |
| かぶ | 60g | |
| かぶの葉 | 20g | |
| オーツミルク | 150 ml | |
| バター | 20g | |
| 薄力粉 | 大さじ2 (18g) | |
| 水 | 250 ml | |
| コンソメ顆粒 | 小さじ2/3 (1.8g) | |
| 塩 | 小さじ1/5 (1.2g) | |
| こしょう | 少々 | |
| 油 | 4g | |

★コブサラダ風

| ＜材料＞ | 2人分 | 作り方 |
|------------|------------|--|
| 鶏卵 | 1個 (40g) | ① 鶏卵はゆで卵にして乱切りにする。 ② はるさめは茹でて、ザルにあけて冷ます。 ③ 胡瓜は角切りに、ヤングコーンは胡瓜に合わせて角切りに、ミニトマトは4等分に切る。 <u>※カリウム制限がある場合は、胡瓜を水に15分程度浸しておく。</u> ④ Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。 ⑤ お皿にそれぞれの材料を帯状に彩りよく盛りつけて、別皿でドレッシングを添えたら完成。 |
| 胡瓜 | 40g | |
| ミニトマト | 40g | |
| ヤングコーン(水煮) | 20g | |
| はるさめ(茹で) | 60g | |
| マヨネーズ | 大さじ2 (24g) | |
| トマトケチャップ | 小さじ2 (10g) | |
| A レモン汁 | 小さじ2 | |
| こしょう | 少々 | |

<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 |
| クリームシチュー | 263 | 9.7 | 352 | 1.5 |
| コブサラダ風 | 152 | 3.6 | 200 | 0.3 |
| 合計 | 649 | 17.1 | 596 | 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。
- たんぱく質が多くなるクリームシチューを、ホワイトソースに使う牛乳からオーツミルクに置き換えることで、たんぱく質が抑えられ安心して食べることができます。
- マヨネーズとケチャップを使用することで、減塩とカロリーアップにつながります。

《ホワイトソースを作ってみましょう》

A、オーツミルクのホワイトソース（2人分）

材料：オーツミルク 300 ml バター 25g 薄力粉 大さじ 3
塩 小さじ 1/4 こしょう



作り方：①フライパンに弱火でバターを溶かし、薄力粉を加え、へらでかき混ぜながら焦げないようによく炒める。香ばしい香りがするまで2～3分。
②へらで混ぜながらオーツミルクを 50 mlほど入れる。オーツミルクと薄力粉がなじんで一塊になったら、再び同量程度のオーツミルクを加えてよく混ぜる。同様に 3～4 回この作業を繰り返し、全体がなめらかにまとまったら、塩、こしょうで味を調える。

B、米粉を使ったオーツミルクのホワイトソース（2人分）

材料：オーツミルク 300 ml 米粉 30g こめ油又はくせのない油 小さじ 1
塩 小さじ 1/4 こしょう

作り方：①鍋にオーツミルク、米粉を入れ、泡だて器などでよく混ぜて中火にかけ、へらで混ぜながら加熱する。
②とろみがついてきたら弱火にし、鍋肌をこするようにしっかりと混ぜる。全体がなめらかにまとまり、ふつふつと沸いてきたら塩、こしょうで味を調える。

★牛乳とオーツミルクを使った場合の違い（1人分）★

| ホワイトソース | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カリウム mg | 食塩相当量(g) |
|---------|------------|---------|------|---------|----------|
| オーツミルクA | 218 | 1.8 | 14.4 | 66 | 1.1 |
| オーツミルクB | 155 | 1.6 | 6.2 | 54 | 0.8 |
| 牛乳使用A | 227 | 6.2 | 16.1 | 245 | 1.2 |
| 牛乳使用の方が | +9 | +4.4 | +1.7 | +179 | +0.1 |