

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