

令和5年11月14日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
鶏肉ときのこのバターしょうゆ炒め
野菜の甘酢和え



★鶏肉ときのこのバターしょうゆ炒め

＜材料＞	2人分	作り方
鶏もも	100g	① 鶏もも肉は一口大の大きさ（3cm）に切り、かたくり粉をまぶす。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火をつける。弱火でにんにくの香りが立ってきたら、①の鶏もも肉を中火で両面焼く。 ④ 鶏もも肉に火が通ったら、一度取り出しておく。 ⑤ ぶなしめじは小房に分ける。エリンギは短冊切り、生しいたけは薄切りにする。 <u>※カリウム制限のある方は⑤を15分以上水にさらす。</u> ⑥ ⑤のきのこ類（ぶなしめじ、エリンギ、生しいたけ）をバターで炒める。 ⑦ きのこ類に火が通ったら、④で取り出していた鶏もも肉を再び入れて炒める。 ⑧ 火を止めて、しょうゆを入れ味が均一になるよう混ぜる。 ⑨ お皿に盛りつけて、小ねぎを散らしたら出来上がり。
かたくり粉	4g（小さじ1強）	
オリーブ油	12g（大さじ1弱）	
にんにく	2g	
ぶなしめじ(小房)	70g	
エリンギ(短冊切り)	60g	
生しいたけ(薄切り)	40g	
バター	16g	
こいくちしょうゆ	12g（小さじ2）	
こねぎ	4g	

★野菜の甘酢和え

<材料>	2人分	作り方
もやし	50g	① キャベツと人参はせん切りにする。 ② 人参ともやしは熱湯にさっと入れ水で冷ました後、水気をきる。 <u>※カリウム制限のある方は野菜を15分以上水にさらす。</u> ③ 調味料 A を入れたボウルに、キャベツ、人参、もやし、シーチキンを入れて全体を混ぜ合わせる。 ④ お皿に盛りつけて、くし形に切ったトマトを添えたら出来上がり。
キャベツ (せん切り)	40g	
人参 (せん切り)	30g	
シーチキン	10g	
トマト (飾り)	40g	
酢 A 砂糖 こいくちしょうゆ ごま油	12g (小さじ2強) 8g (小さじ2強) 6g (小さじ1) 2g (小さじ1/2)	

<今日のメニューの栄養成分値> ※一人あたり

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
鶏肉ときのこのバターしょうゆ炒め	240	11.3	400	1.1
野菜の甘酢和え	57	2.0	150	0.5
合計	531	17.1	594	1.6

「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・副菜をそろえた食事ができます。
- ・ 主菜ではにんにくやバターを使用することで、風味が良く、塩分を抑えられます。
- ・ 限られたお肉の量ですが、きのこ類と一緒に炒め合わせることでボリュームが出ます。
- ・ たんぱく質を控えた分のエネルギーが不足になりがちですので、その分をかたくり粉(糖質)やオリーブ油、バター、ごま油(脂質)を使用してエネルギーを補っています。