

令和6年1月16日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん

えび^{しんじょ}真薯揚げ煮

マヨネーズ和え



★えび^{しんじょ}真薯揚げ煮

<材料>	2人分	作り方
むきエビ	40g	① はんぺんをポリ袋に入れ、手でなめらかになるようにもみつぶす。
はんぺん	50g	② むきエビを細かく刻み、片栗粉、清酒とともに①のポリ袋に加えて混ぜ合わせる。できた種を4等分し小判型に丸めておく。
片栗粉	小さじ2杯(6g)	③ 干し椎茸は200ml以上のぬるま湯につけて戻しておく。
清酒	小さじ1杯(5g)	④ かぶは厚めに皮をむいて4~5cm角に切り下茹でする。菜ばなは洗って1人分の根元を糸で結んで硬めに茹でする。
油	大さじ1(12g)	⑤ パプリカは種を除いて2cm幅の縦切りにする。もどした干し椎茸は、軽く絞って石突を落とししておく。
かぶ	100g	⑥ フライパンに多めの油を熱し、②の種を中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し蓋をして弱火で3分焼く。しんじょを皿に取り出し、同じフライパンでパプリカも揚げ焼きにする。
菜ばな	80g	⑦ 鍋にAを煮立たせ、椎茸、しんじょ、かぶを加えて3分煮る。最後に菜ばなとパプリカを加えてさっと煮る。
パプリカ	40g	⑧ 菜ばなは糸で結んでいた部分を切り落として盛り付ける。
干し椎茸	4g	⑨ 仕上げに、おろし生姜を添える。
椎茸もどし汁	200ml	
薄口醤油	小さじ1+1/3(8g)	
砂糖	小さじ2/3(2g)	
みりん	小さじ2(12g)	
和風顆粒調味料	1g	
生姜	6g	

★マヨネーズ和え

＜材料＞	2人分	作り方
緑豆はるさめ	20g	① はるさめは2～3分熱湯で茹で、湯を切ったら食べやすい長さ（5～6cm）に切る。 ② 人参はせん切り、えのきたけは石突を落として半分の長さに切ってほぐし、豆苗はえのきだけと長さを合わせる。 ③ ②を茹でてこぼして冷ましておく。 ④ マヨネーズにポン酢を加え、春雨と野菜を和える。
人参(せん切り)	20g	
豆苗	30g	
えのきたけ	20g	
ポン酢	小さじ1（6g）	
マヨネーズ	大さじ1+2/3（20g）	

＜今日のメニューの栄養成分値＞ ※一人当たり

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
エビ ^{しんじょ} 真薯の揚げ煮	164	9.5	420	1.3
マヨネーズ和え	130	1.3	71	0.4
合計	528	14.6	535	1.7

「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。
- 食塩相当量が気になる練り物ですが、生のエビを加える事によって減塩できます。
- 味付けを濃くしないと物足りなくなりがちな煮ものも、揚げ煮にして油を加える事でコクが増し、いつもよりうす味でも満足できます。
- マヨネーズを和風にすることで、和食のエネルギーアップと減塩が行えます。
- 葉野菜の煮物をきれいに盛り付けたい時は、通常切り落とす部分を縛った状態で調理し盛り付け時に糸ごと切り落とすと簡単です。