

令和6年3月12日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
 牛肉とごぼうのおろし煮
 もやしとニラの和え物
 果物とナタデココのヨーグルトかけ



★牛肉とごぼうのおろし煮

＜材料＞	2人分	作り方
牛肉薄切り	90g	① ごぼうはさがきに切り、水に漬けてあく抜きをする。その後、熱湯で茹でる。 ② 大根はおろして、水けをきっておく。 ③ 人参、生しいたけはせん切りにする。しらたきは5cmの長さに切り、熱湯をかける。 <u>※カリウム制限がある人は、野菜を水に15分程度浸す。</u> ④ 熱したフライパンに油を入れ、みじん切りしたしょうが、牛肉を入れて炒める。 ⑤ 牛肉にある程度火が通ったら、ごぼう、人参、生しいたけ、しらたきを入れて炒める。 ⑥ 野菜に火が通ったら、水けをきった大根おろしを入れて混ぜる。 ⑦ 調味料Aを入れて全体に味をからめたら出来上がり。
ごぼう（さがき）	40g	
大根（おろし）	70g	
人参（せん切り）	30g	
生しいたけ（せん切り）	20g	
しらたき	30g	
しょうが（みじん切り）	2g	
油	小さじ1、1/2(8g)	
清酒	小さじ1強(6g)	
A こいくちしょうゆ	小さじ2、1/3(14g)	
砂糖	小さじ3弱(8g)	

★果物とナタデココのヨーグルトかけ

＜材料＞	2人分	作り方
みかん缶詰	40g	① お皿にみかん缶詰とナタデココを盛り付ける。 ② プレーンヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせ、①の上にかけて出来上がり。
ナタデココ	20g	
プレーンヨーグルト	40g	
砂糖	小さじ2(6g)	

★もやしとニラの和え物

＜材料＞	2人分	作り方
もやし	70g	① ニラは 3cm の長さに切る。 ② もやしとニラはサッと茹でて水けをしっかりとる。 ③ 油揚げは細切りにして、熱湯をかけて湯通しし(油抜き)をする。 <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 ボウルに水けをきった、もやし、ニラ、油揚げと調味料 B 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。
ニラ (3cm)	40g	
油揚げ (細切り)	20g	
トマト (飾り)	60g	
B { <ul style="list-style-type: none"> ごま油 鶏がらのもと 炒りごま 	小さじ 1 弱(4g) 小さじ 2/3(2g) 小さじ 2/3(2g)	

＜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
牛肉とごぼうのおろし煮	216	8.8	320	1.1
もやしとニラの和え物	68	3.4	170	0.5
ヨーグルトかけ	44	0.8	49	0
合計	562	16.8	583	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。
- ・ 主菜では限られたお肉の量ですが、野菜やきのこ類などを一緒に炒め合わせることでボリュームが出ます。
- ・ 大根おろしにすることで味をからめやすく、少量の調味料を無駄なく味わえます。
- ・ しょうがやごま油の風味を生かすと減塩にも繋がります。
- ・ 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、その分を炒め油やごま油(脂質)、砂糖(炭水化物)を使用してエネルギーを補っています。