

令和6年5月21日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
魚のホイル焼き
春雨の炒め物
グレープ寒天



★魚のホイル焼き

| ＜材料＞ | 2人分 | 作り方 |
|-------|-----------|--|
| 魚の切り身 | 50g×2枚 | ① 魚に酒をふり、しばらく置く。 ② 野菜は、すべて細いせん切りにし、混ぜ合わせる。 ※えのきは、根元を切り落とし、半分の長さにする。 <u>※カリウム制限がある人は、野菜を水に15分程度浸す。</u> ③ 魚を軽くペーパーでふき、こしょうをふる。 ④ アルミホイルにバター半分を塗り、魚をのせる。 魚の上に野菜をのせ、その上に残り半分のバターをのせる。 アルミホイルをしっかりとじる。 ⑤ フライパンにホイルをのせ、弱火で10分程度、蒸し焼きにする。 （フライパンには、蓋をする） ⑥ 食べる直前にポン酢をかけていただく。 |
| 清酒 | 4g | |
| こしょう | 少々 | |
| キャベツ | 60g | |
| たまねぎ | 40g | |
| にんじん | 20g | |
| えのき | 40g | |
| バター | 20g | |
| ポン酢 | 20g（小さじ4） | |
| | | |

★グレープ寒天

| ＜材料＞ 1人分 | 6人分 （作りやすい量） | 作り方 |
|----------|-----------------|--|
| 粉寒天 | 0.7g | ① 水に粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。 ② 沸騰したら砂糖をいれ、2分間沸騰し続ける。 ③ 火を止め、ぶどうジュースを少しずつ混ぜる。 器に1人分ずつ入れて（または型に流して）、冷蔵庫で冷やし固める。 |
| 水 | 30cc | |
| ぶどうジュース | 50cc | |
| 砂糖 | 6g | |

★春雨の炒め物

| ＜材料＞ | 2人分 | 作り方 |
|-------------|-----------|--|
| はるさめ | 40g | ① はるさめは表示通りに戻し、水気をきって食べやすい長さに切っておく。 ② ピーマンは、細いせん切りにする。しめじは、石づきを切り落とす。 <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 フライパンにごま油を熱し、もやし、しめじ、ピーマンを炒める。 ④ 野菜に火が通ったら、調味料とはるさめを加える。水分がなくなるまで炒めたら、出来上がり。 |
| もやし | 60g | |
| しめじ | 30g | |
| ピーマン | 20g | |
| ごま油 | 6g | |
| しょうが(チューブ入) | 4g | |
| こいくちしょうゆ | 10g | |
| 砂糖 | 6g (小さじ2) | |
| 清酒 | 4g | |
| コチュジャン | 3g | |

＜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 |
| 魚のホイル焼き | 137 | 10.3 | 394 | 1.0 |
| 春雨の炒め物 | 130 | 1.5 | 110 | 0.8 |
| グレープ寒天 | 51 | 0.2 | 15 | 0 |
| 合計 | 552 | 15.8 | 563 | 1.8 |

※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。
- ・ 野菜を入れることにより主菜がボリュームアップ
- ・ 調味料をきちんと量り減塩する。
- ・ 1回のたんぱく質量、1食の食事量をみていただく。