

R6.7.10 (水) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん

魚のカレームニエル

キャベツときゅうり甘酢和え

ごぼうとにんじんのごまがらめ



★魚のカレームニエル

<材料>	2人分	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 〔魚 〔酒 〔カレー粉 〔小麦粉 〔バター 付け合わせ 〔レタス 〔トマト(くし型切り) 〔マヨネーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 45g×2切れ 10g 2g 6g 16g 30g 60g 8g 	<ul style="list-style-type: none"> ① 魚は、酒を振ってしばらく置く。 ② トマトはくし形に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。 <u>※カリウム制限がある場合は、レタスを水に15分以上、水にさらす。</u> ③ 魚から出た水分をペーパータオルでふき取り、合わせておいたカレー粉と小麦粉をまぶす。 ④ 熱したフライパンにバターを溶かして、③の魚を並べる。蓋をして中火で焼き、魚を裏返し、裏も火加減を調整しながら中火～弱火で火が通るまで焼く。 ⑤ 付け合わせのレタス、トマトと魚を皿に盛りつけて完成。

★キャベツときゅうりの甘酢和え

<材料>	2人分	作り方
<ul style="list-style-type: none"> キャベツ(細いせん切) きゅうり(細いせん切) 大葉(せん切り) 〔食塩 〔酢 〔砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 80g 20g 2枚 0.6g 10g (小さじ2杯) 6g (小さじ2杯) 	<ul style="list-style-type: none"> ① キャベツときゅうりは細いせん切り、大葉はせん切りにする。 <u>※カリウム制限のある方は、キャベツ、きゅうりを水に15分以上さらす</u> ② ボウルに①とAの合わせ調味料を入れ、しんなりするよう、もみこんでしばらくそのまま置く。 ③ 器に②を盛り付ける。

★ごぼうとにんじんのごまがらめ

<材料>	2人分	作り方
ごぼう（細いせん切） 人参（せん切）	50g 40g	① ごぼうは細いせん切りにし、水に一度さらす。 人参はせん切にする。
濃い口しょうゆ	10g	② ごぼう、人参を軟らかくなるまで（5分程度） 熱湯で茹で、水けをきる。
砂糖	8g	③ 合わせた調味料 A とすりごま、②をボールで混 ぜ合わせる。
ごま油	8g	④ ③を器に盛りつけて完成。
すりごま	6g	

<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
魚のムニエル	159	9.7	280	0.5
キャベツときゅうりの甘酢和え	24	0.6	100	0.3
ごぼうとにんじんのごまがらめ	91	1.5	130	0.7
合計	508	15.6	554	1.5

「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、副菜をバランスよく摂ることができます。
- ・香辛料（カレー粉）を使って塩分を抑えます。
- ・たんぱく質（魚）を調整している分のエネルギーを、炭水化物（砂糖）・脂質（ごま油・バター）で補います。