

R6.9.11 (水) 腎臓栄養教室レシピ



ごはん
冷しゃぶ
焼きビーフン

★冷しゃぶ

<材料>	2人分	作り方	
豚薄切り肉 (1口大)	100g	① 豚肉は一口大に切り、茹でて冷ましておく。	
レタス (せん切り)	60g	② レタスはせん切り、きゅうりは薄い輪切りにする。	
きゅうり (輪切り)	40g	③ たまねぎはスライスし、水にさらしておく。	
たまねぎ (スライス)	60g	④ かいわれだいこんは根元を切り、トマトは半分に切っておく。	
ミニトマト (半分)	6個		
かいわれだいこん	10g		
A {	ぼん酢	36g (大さじ2)	※カリウム制限がある方は、レタス、きゅうり、たまねぎ、かいわれだいこんを15分以上、水にさらす。 ⑤ Aの調味料をあわせ、タレをつくる。 ⑥ 野菜の水気をしっかり切り、豚肉と一緒に盛り付けてできあがり。 ※食べる前にタレ(⑤)を全体にかけて食べる。
	マヨネーズ	12g (大さじ1)	
	ごま油	6g (小さじ1・1/2)	
	砂糖	6g (小さじ2)	
	いりごま	適量	

★焼きビーフン

<材料>	2人分	作り方
ビーフン	50g	① ビーフンは沸騰したお湯に入れ、約4分程度茹でる。
にんじん	20g	② にんじん、しいたけ、ピーマンはせん切りにする。
しいたけ	20g	
青ピーマン	20g	※カリウム制限がある方は、野菜を15分以水にさらす。 ④ フライパンに油をいれ、野菜を炒める。野菜がしんなりしたら、ビーフンを入れ炒め、Aで味をついたら盛り付けて、できあがり。
もやし	40g	
油	8g (小さじ2)	
A {	コンソメ	2g
	塩	0.6g
	こしょう	少々
	水	15g (大さじ1)

<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
冷しゃぶ	233	10.3	406	1.2
焼きビーフン	140	2.7	102	0.7
合計	607	16.8	552	1.9

「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。
- 調味料をしっかりとろり調理する。
- たんぱく質（肉）を調整している分のエネルギーを、炭水化物（ビーフン）・脂質（ごま油・マヨネーズ・油）で補います。
- 野菜をしっかりとる。
(※カリウム制限がある方でも野菜の水さらしや茹でこぼしをすることで、野菜を摂ることができます。)