

H26.5.20 (火) 腎臓栄養教室レシピ

低たんぱくごはん (市販パックタイプ)
 豚肉のホイル焼き
 ドレッシングサラダ
 水ようかん



★豚肉のホイル焼き★<主菜>

食品名	2人分	作り方
豚こま切れ	80g	①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。レモンは輪切りにする。 ②キャベツは短冊切り、しめじは小房に分け、人参はせん切りにする。 ※カリウム制限のある場合は、②の野菜を多めの水でゆでこぼす(3分以上) ③アルミホイルの真ん中に、野菜と肉を交互に置いていく。 ④③にめんつゆを大さじ1杯ずつかけ、うずら卵を落とし、アルミホイルでしっかり包む。 ⑤フライパンに④を並べ、ホイルが半分つか程度の水を入れ、蓋をして沸騰後、中火で10分程の蒸し焼きにすればできあがり。レモン汁をかけていただく。 ※肉のかわりに魚でもできます。
A 塩	0.4g	
こしょう	少々	
もやし	60g	
キャベツ(短冊切り)	40g	
しめじ(小房に)	30g	
にんじん(せん切り)	10g	
めんつゆ(2倍)	大さじ2	
うずら卵	2個	
レモン輪切り(1/10)	2枚	
★アルミホイル	2枚	

★水ようかん★<デザート>

食品名	8人分	作り方
粉寒天	2g	①すべての材料をミキサーに入れ、粒がなくなるまで混ぜる。 ②鍋に①を入れて火にかけ、沸騰して2分混ぜ寒天を煮とく。 ③寒天型などに流し、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。 ④8等分に切り分けていただく。 ※寒天型がなければ、耐熱容器などで代用してください。 ※8人分が作りやすい量ですが、食べすぎには注意しましょう！
水	200ml	
ゆであずき缶	1缶約200g	

★ドレッシングサラダ★＜副菜＞

＜材料＞	2人分	作り方
レタス (2cm角)	20g	①レタスは2cm角、きゅうりは小口切り、玉ねぎはスライス、かいわれは3等分に切る。 ※カリウム制限のある場合は、①の野菜を多めの水に15分以上さらす。 ②ツナは、ペーパータオルなどで拭く(余分な油と塩分を除くため) ③Bを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。 ④①の野菜を水から上げ、ペーパータオルなどでしっかり水けを拭きとる(余分な水分があるとドレッシングが薄くなるため) ⑤野菜とツナを盛りつけ、ドレッシングを1人あたり大さじ1杯かけてできあがり。
きゅうり (小口切り)	40g	
玉ねぎ (うすくスライス)	20g	
かいわれ (3等分)	10g	
ミニトマト (へたをとる)	4個	
ツナ缶	20g	
チーズドレッシング	大さじ2杯	
チーズドレッシング 1カップ分の分量	オリーブ油 150ml 酢 50ml 粉チーズ 大さじ1 (3g) 塩 小さじ1/2 (3g) こしょう 少々	

副菜はできるだけ野菜中心とし、ツナやハムなどを多く入れすぎないようにしましょう。

今日のチーズドレッシングは大さじ1杯で0.3gの食塩を含んでいます。

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)
低たんぱくごはん 150g	246	0.2	5	0
豚肉のホイル焼き	151	10.1	311	1.3
ツナサラダ	114	2.8	177	0.4
水ようかん	52	1.1	38	0
合計	563	14.2	531	1.7

本日のメニューは、・クックパッド・女子栄養大学出版部「調理のためのベーシックデータ」を参考にしています。

＜参考資料＞★大さじ 15cc ★小さじ 5cc ★ミニさじ 1cc

めんつゆ	大さじ1 (15g)	天然塩	ミニさじ1 (1g)
サラダ油	大さじ1 (12g)	酢	小さじ1 (5g)
砂糖	小さじ1 (3g)	しょうゆ	小さじ1 (6g)
粉寒天	1本 (4g)		