

H26.7.15 (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)
 鶏肉のトマトソース
 ごぼうの炒り煮
 ティーゼリー



★鶏肉のトマトソース★<主菜>

<材料>	2人分	作り方
鶏むね肉 (そぎ切り) A 塩 こしょう 白ワイン なす (1人2切の輪切り) 小麦粉 揚げ油	80g 0.4g 少々 4g 40g 10g程度	①鶏むね肉は、薄いそぎ切りにし、Aで下味をつけておく。 ②なすは1人あたり2切程度の輪切りにし、多めの水に15分以上さらす。 ③トマトは湯むきにし5mm角に切る。きゅうり、セロリ、たまねぎは3mm角をめやすに切る。 (カリウム制限の場合は、 <u>トマト以外を多めの水に15分以上さらす</u>)
<トマトソース> トマト (湯むきして5mm角) きゅうり (3mm角) セロリ (3mm角) たまねぎ (3mm角) レモン皮きざみ レモン汁 酢 B オリーブ油 塩 トマトピューレ トマトケチャップ	30g 20g 10g 10g 少々 8cc 4g 14g 0.6g 10g 10g	④レモンを絞ってレモン汁をとり、皮を少量きざんで風味づけに入れておく。 ⑤③の野菜とBを合わせてトマトソースを作る。 ⑥鶏肉となすにしっかり小麦粉をつけて中温(180度)で揚げる。 ⑦皿にレタスを敷き、鶏肉となすを盛りつけてソースをかけ、レモンを飾ったらできあがり。
<付け合わせ> レタス レモン (輪)	30g 2枚	

★ごぼうの炒り煮★<副菜>

<材料>	2人分	作り方
ごぼう（ささがき） 人参（太めせん切り） 白滝（ゆでて3cm角） ピーマン（太めせん切り） 炒め油 C { 砂糖 しょうゆ 酒	80g 20g 40g 20g 小さじ1 小さじ2 小さじ1・4/5 小さじ1	①ごぼうはささがき（またはせん切り）にし、水にさらす。 ②人参、ピーマンは太めのせん切りにする。 （カリウム制限の場合、①と②を多めの水で3分ほど下ゆでする） ③白滝はゆでて3cm位に切る。 ④①～③の材料の水気をきり、ペーパータオルなどでしっかり水けをふきとる。 ⑤フライパンに油を熱し、ピーマンを炒めて取り出す。ごぼう、人参、白滝の順に炒めてCで調味し、汁気がなくなるまでさらに炒める。最後にピーマンを戻し入れる。

★ティーゼリー★<デザート>

<材料>	4人分（作りやすい）	作り方
{ お湯 紅茶葉（ティーパック） 砂糖 ゼラチン 水 生クリーム 砂糖 ※本日は固まりやすいように、ゼラチンを多めにしていますが、お湯を400ml程度にすると、やわらかく仕上がります。	300ml 4g（2パック） 大さじ2杯半（24g） 1袋（5g） 大さじ2（30cc） 大さじ2杯弱（28g） 小さじ1・1/3（4g）	①小さめの器に分量の水を入れ、ゼラチンをふり入れてふやかす。 ②ゼリー液：鍋にお湯を入れ、ティーパックを入れて1分程置く。ティーパックを絞らずに取り除いて火にかけ、砂糖が溶けたらすぐに火を止める（紅茶の風味が飛ばないように） ③ゼリー液②の粗熱が取れたら、小さめのカップなどに流し冷蔵庫で冷やす。 ④上にかけるクリーム：ボールに生クリームと砂糖を入れて、好みの固さになるまで泡立て器で混ぜる。 ⑤器のまま④をかけていただく。

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
鶏肉のトマトソース	192	10.2	358	0.7
きんぴらごぼう	57	1.1	136	0.7
ティーゼリー	61	2.0	11	0.1
合計	556	13.5	510	1.5

本日のメニューは、・クックパット ・かるしおレシピなどを参考にしています。