

ごはん  
大根と鶏の炒り煮  
キャベツのサラダ  
グレープ寒天



★大根と鶏の炒め煮★<主菜> ※ごま油で風味をつけ、だしの味を効かせて減塩に

<材料>	2人分	作り方
大根(乱切り) 100g 人参(乱切り) 40g 生しいたけ(4つ割り) 30g 鶏もも(手羽元) 4本 うずら卵(ゆで) 4個 こんにゃく(1口大) 80g いんげん(3つ割) 30g ※ごま油(炒める) 小さじ1杯半(6g) A { かつおだし 160cc 濃口しょうゆ 大さじ1・1/3(22g) みりん 小さじ1(6g) 酒 小さじ1強(6g) 砂糖 小さじ1(3g)                 }		① 下記のように材料を切りそろえる (写真は2人分)  ② 大根とこんにゃくはさっと下ゆでする。 ※カリウム制限のある場合は、人参と生しいたけも下ゆでする。 ③ うずら卵といんげん以外の材料をごま油で炒め、うずら卵を入れ、ひたひたのだし汁とAを入れ10分程度中火で煮る。  ④ 煮汁が少なくなってきたら、いんげんを加え、残りの煮汁を全体に絡めていくように軽く混ぜながら煮含める。

<参考>煮物(減塩)を作る場合の、調味料のめやすです。

1人分の材料200gに対して

かつおだし	濃口しょうゆ	みりん	砂糖	酒
80cc	小さじ2弱 11g	小さじ1/2 3g	小さじ1/2 3g	小さじ1/2強 1.5g
ひたひた	材料の0.8%塩分 (食塩相当量 1.6g)	材料の3%糖分		好みで入れる

<減塩の工夫>煮汁にとろみをつけてからめる。おかかを最後に加える。ごま油、唐辛子、しょうがなど風味のあるもので味をつける。などで減塩の煮物をおいしく食べましょう。

★キャベツのサラダ★<副菜> ※塩の代わりに砂糖を使って下味をつけます。

<材料>	2人分	作り方
キャベツ (せん切り) きゅうり (せん切り) 砂糖 みかん缶 フレンチドレッシング (市販)	60g 20g 1g 40g 大さじ1 (14g)	①キャベツは太めのせん切り、きゅうりもせん切りにする。 <u>※カリウム制限のみ、多めの水に15分以上さらす。</u> 砂糖をふってしばらく置き、水けをしぼる。 ②みかん缶は、実だけを取り出し、①と合わせる。市販のドレッシングを1人あたり大さじ1/2杯かける。

★グレープ寒天★<デザート> ※ゼラチンよりたんぱく質の少ない寒天を使って。

<材料>	6人分 (作りやすい)	作り方
粉寒天 水 グレープジュース 砂糖	4g 180cc 300cc 30g	①鍋に水を沸かして粉寒天を溶かし、2分程火にかけ、砂糖を溶かして火を止める。 ②①にグレープジュースを少しずつ入れて混ぜ、粗熱が取れたら1人分ずつカップに入れて、(又は寒天型などに流して) 冷蔵庫で冷やし固める。 ※寒天型などに流した場合は、6等分に切り分けていただく。

<参考> ※寒天とゼラチンの栄養成分値

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	めやす
粉寒天 1本 4g(参考I社)	0	0	0	0	水分 500ml
ゼラチン 1袋 5g(参考M社)	18	4.6	0	0	水分 300ml

●本日の献立の栄養成分値●

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん 150g	252	3.8	44	51	0
大根と鶏の炒り煮	164	9.7	361	162	1.8
キャベツのサラダ	50	0.4	58	10	0.2
グレープ寒天	48	0.2	12	4	0
合計	514	14.1	475	227	2.0