

H27.11.17 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん
チキンチャップ
きんぴられんこん
なしのコンポート



★チキンチャップ★<主菜> ※ケチャップとピューレ、食塩相当量の少ない調味料で減塩に！

<材料>	2人分	作り方
鶏もも身 (一口大)	40g×2枚	① 鶏ももは、叩いてのばし、一口大にして、こしょうを振っておく。
こしょう	少々	② たまねぎはせん切りにする。
たまねぎ (せん切り)	60g	しめじは小房に分ける。
マッシュルーム (缶詰)	20g	マッシュルームは水をきっておく。
しめじ (小房に分ける)	40g	③ 具材を油で炒め、Aの調味料を入れ、弱火で煮込む。
油	大さじ1/2 (6g)	④ (付け合せ) ブロッコリーは茹でて、水気をきる。
トマトケチャップ	大さじ1弱 (14g)	⑤ สปาゲッティは、ゆでた後、オリーブ油をからめ、塩こしょうする。
トマトピューレ	大さじ2 (30g)	⑥ 鶏ももと付け合せを盛りつけたらできあがり。
白ワイン	小さじ1強 (6g)	
A 砂糖	4g	
トンカツソース	8g	
かつおだし (付けあわせ)	60g	
ブロッコリー	40g	
สปาゲッティ	30g	
オリーブ油	3g	
塩	0.6g	
こしょう	少々	

★きんぴられんこん★<副菜>

<材料>	2人分	作り方
れんこん (輪切り)	80g	① れんこんは皮をむき、輪切りにして、 アク抜きする。(酢水に10分程つけておく) (れんこんのアクぬき・・・水カップ1杯・ 酢小さじ1)
にんじん (短冊切り)	20g	
こんにゃく (短冊切り)	60g	
ピーマン (せん切り)	20g	
ごま油	小さじ1・1/2 (6g)	
A [砂糖	小さじ (6g)	
濃口しょうゆ	小さじ1・2/3 (10g)	② にんじん、こんにゃくは、短冊切りにする。 ③ 具材を茹で、水気をきる。 ④ ピーマン以外の具材をごま油で炒める。 ⑤ Aの調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮 込む。(ピーマンは色が変わるため、仕上 がる前に入れる。)
酒	小さじ1弱 (4g)	
だし	40g	
唐辛子	少々	
ごま	少々	
		⑥ 皿に盛り、ごまをふりかけたら、できあがり。

★なしのコンポート★<デザート>

<材料>	4人分 (作りやすい分量)	作り方
なし	1個 (300g程度)	① なしは、くし型に切る。 ② 鍋になしを入れ、グラニュー糖、白ワイン、ひたひたの水を加えて弱火にかけ、 15分～20分煮る。 ③ ミントをのせ、器に盛りつけ、できあがり (煮汁は入れない。)
[グラニュー糖	20g	
白ワイン	20g	
水		
ミント	少々	

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
チキンチャップ	162	8.9	289	82	1.5
きんぴられんこん	86	0.6	108	36	0.5
なしのコンポート	56	0.2	56	5	0
合計	556	13.5	497	174	2.0