

H27.7.14 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん
 ロールキャベツ
 春雨の酢の物
 あん白玉



★ロールキャベツ★<主菜>※だしをしっかり取る事で減塩になります！

<材料>	2人分	作り方
キャベツ	260g	①キャベツは丸のまま葉を丁寧にもみ、熱湯でゆで、ざるに上げて冷ます。 大きめの葉1枚、小さめの葉1枚組み合わせる。芯の厚みは、包丁でそぎ取る。 ②玉ねぎ、人参は、みじん切りする。 ③Aの材料を合わせよく練りまとめる。 ④キャベツの大を下、小を上、包みやすいように組み合わせ、肉だねを真ん中に置き、空気が入らないように巻いていく。 ⑤ロールキャベツを鍋に入れ、調味料Bを入れる。煮立ったらアクをすくい取り、落し蓋をして弱火で煮込む。(約30分煮込む) ⑥煮込んだらこしょうで味を調え器に盛り、パセリを散らしたらできあがり。
A 豚ひき肉	80g	
玉ねぎ	60g	
人参	20g	
卵	約1/5個(10g)	
ナツメグ	少々	
こしょう	少々	
塩	0.6g	
B 淡口しょうゆ	小さじ1・1/3(8g)	
砂糖	小さじ1・1/3(4g)	
塩	0.6g	
白ワイン	小さじ1弱(4g)	
だし汁	1カップ(200cc)	
こしょう	少々	
乾燥パセリ	少々	

★春雨の酢の物★<副菜>※酢の物で減塩に、はるさめでカロリー確保をしましょう！

<材料>	2人分	作り方
春雨	20g	①きくらげは、たっぷりの水で戻し、水気をきる。 ②きゅうりは、せん切りにし、塩でもみ、しんなりしたら水洗いして水気をきる。 ③人参は、せん切りにし、ゆでて水にとり水気をきる。 ④春雨は1分ほどゆで、水にとり、水気をきって5cmの長さに切る。 ⑤①～④はペーパータオルなどを使って、しっかり水分を取りボールに入れる。 ⑥Cで調味したらできあがり。
きくらげ	2g	
人参	10g	
きゅうり	40g	
塩	0.4g	
C 酢	大さじ1・1/3(20g)	
砂糖	小さじ2・2/3(8g)	
淡口	小さじ1/3(2g)	

★あん白玉★<デザート>

<材料>	2人分	作り方
白玉粉 ゆであずき缶	40g 60g	①白玉粉と水をなめらかになるまでこね、耳たぶくらいの柔らかさにする。 ②小さめに丸めて熱湯に落とし入れ、浮き上がって1～2分待ち、冷水にとりよく冷やす。 ③白玉粉の水を切り、あんをかけて盛り付ける。

●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
ロールキャベツ	135	9.5	273	114	1.3
春雨の酢の物	58	0.4	60	15	0.4
あん白玉	99	1.8	32	23	0.0
合 計	544	15.5	409	203	1.7