

H28.1.19 (火) 腎臓栄養教室レシピ

皿うどん

さつま芋とパインの重ね煮



★皿うどん★<主食・主菜・副菜> ※いろいろな工夫で減塩を実践!

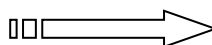
<材料>	2人分	作り方	
チャーメン (油揚)	50g×2 玉	① チャーメンはくずして形よく皿に盛りつけておく。 ② キャベツと人参は短冊切り、玉ねぎはスライスに、小ねぎは 2 cm長さに切る。 ③ にんにくとしょうがはみじん切りにする。 ④ きくらげは戻してせん切りにする。 ※カリウム制限のある場合は、小ねぎを多めの水にさらし、残りの野菜は多めの水でゆでこぼす。 ⑤ 豚肉とむきえびは少ないので小さめに切る。 ⑥ フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが、豚肉、玉ねぎ、人参、きくらげ、もやし、キャベツ、むきえびの順に炒め、合わせ調味料 A を加えてからめ、水どき片栗粉 B でとろみをつける。最後に小ねぎを入れる。 ※カリウム制限のある場合は、肉、むきえび、ゆでた野菜の順に入れる。 ⑦ めんの上にあんを盛りつけてできあがり。	
もやし	100 g		
キャベツ (短冊切り)	60 g		
玉ねぎ (スライス)	40g		
人参 (短冊切り)	20 g		
きくらげ (乾燥)	2 g		
小ねぎ (2 cm長さ)	10g		
豚うす切り肉 (小さめに)	60g		
むきえび (小さめに)	40g		
にんにく	1 g		
しょうが	2 g		
炒め油	小さじ2 (8g)		
A	水		140 cc
	鶏がらスープの素		小さじ1 (3g)
	うすくちしょうゆ		小さじ1 杯半 (9g)
	塩		0.4g
	砂糖		小さじ 1/3 (1g)
B	こしょう		少々
	かたくり粉		小さじ2
水	大さじ2		

工夫をすれば、皿うどんも減塩にできます!!



一般的な皿うどん

エネルギー 約 700kcal  
たんぱく質 約 20 g  
食塩相当量 約 7g



今回の皿うどん

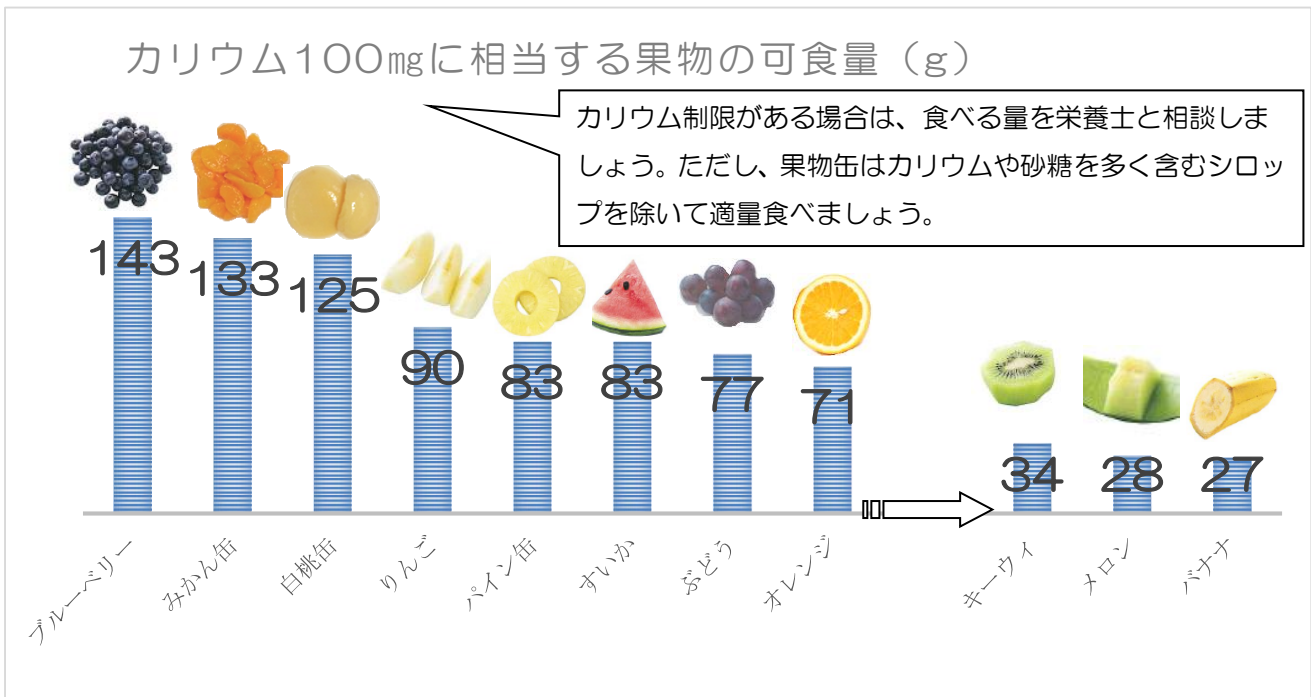
エネルギー 432kcal  
たんぱく質 15.8 g  
食塩相当量 1.8g

- あんの量を少なく調整しています
- 練り製品を使っていません
- 肉とエビを合わせて 50 g にしました。

★さつま芋とパインの重ね煮★<デザート>

※カリウムの高い芋ですが、ゆでこぼして少量であれば使うことができます。1人分の分量を守りましょう！

<材料>	作りやすい分量4人分	作り方
さつま芋 パイン缶 砂糖 白ワイン バター レーズン	160g 約3枚(120g) 小さじ4(12g) 小さじ2(10g) 8g 12g	① さつま芋は皮をむいて8mmの厚さのいちよう切りにする。 ←8mmの幅のめやす。 <u>※カリウム制限がある場合は、多めの水でゆでこぼす。</u> ② パイン缶はシロップをざるなどで切り、4つ割りにする。 ③ 耐熱容器などに、さつま芋、パイン缶、砂糖、白ワイン、バター、レーズンの順にのせ、レンジ600Wで4~4分半をめやすに加熱する。 ④ お皿にきれいにもりつけて出来上がり。



<今日のメニューの栄養成分値>

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)
皿うどん(チャーメン 50g)	271	4.0	39	29	0
皿うどん(具)	169	10.6	243	125	1.6
さつま芋とパイン缶の重ね煮	118	0.7	217	20	0.1
合計	558	15.3	499	174	1.7