

H28.11.15 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん  
 豚肉の辛子酢みそかけ  
 こんにゃくの炒め煮  
 大根サラダ



★豚肉の辛子酢みそかけ★<主菜>

<材料>	2人分	作り方
豚ロース (5cm)	80g	①豚肉、ほうれん草を5cmのざく切りに。
ほうれん草 (5cm)	60g	②トマトはへたの反対側に＋文字に浅く切り込みをいれる。
もやし	100g	③鍋にお湯を沸かし沸騰したら、トマトを入れて、湯むきする。(ボールに水をはりそこに入れる。)
トマト (くし型)	60g	④湯むきしたトマトをくし型に切る。
酢	小さじ2 (10g)	⑤豚肉、ほうれん草、もやしを茹でて水気をきる。
甘みそ	20g	⑥Aの調味料をまぜ、火にかけて混ぜたら、器に入れておく。
砂糖	小さじ2 (6g)	⑦お皿に肉と野菜を盛りつけ、酢みそをかけていただく。
かつおだし	小さじ (10g)	
練り辛子	2g	

★こんにゃくの炒め煮★<副菜>

<材料>	2人分	作り方
こんにゃく(5mm) にんじん(細切り) ピーマン(細切り) 油 B { 砂糖 みりん 濃口しょうゆ とうがらし(種をとる)	120g 20g 20g 小さじ1(4g) 小さじ2(6g) 小さじ2/3(4g) 小さじ2(12g) 少々	①こんにゃくを5mmのせん切り、にんじん、ピーマンを細切りにする。 ②こんにゃくはサッと茹でる。 ※カリウム制限の場合は、茹でこぼし(にんじん、ピーマン) ③フライパンに油をいれ、こんにゃく、にんじん、ピーマンと唐辛子(種をとり輪切り)を炒める。 油がまわったら、Bの調味料をいれる。 ④人参がしんなりしたら、しょうゆをいれ、汁けがなくなるまで炒める。 ⑤皿に盛り付けていただく。

★大根のサラダ★<副菜>

<材料>	2人分	作り方
{ 大根(短冊) 食塩 ツナ缶 しそ(せん切り) C { 酢 マヨネーズ	100g 0.4g 20g 2枚 6g 16g	①大根は、うすい短冊に切り、塩をしておく。 ※カリウム制限の場合は、多めの水に15分以上水さらし。 ②ツナは水気をきり、しそはせん切りにする。 ③大根の水気をきり、ツナ、しそ、調味料Cを混ぜ合わせ、盛り付ける。

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
辛子酢みそかけ	155	9.8	269	85	0.7
こんにゃくの炒め煮	47	0.7	85	17	0.9
大根サラダ	93	2.2	145	28	0.4
合計	547	16.5	543	181	2.0