

H28.3.15（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
 魚のホイル焼き
 チンゲン菜の炒め煮
 杏仁豆腐風デザート



★魚のホイル焼き★<主菜> ※塩分の少ない、ポン酢とこしょうで減塩を実践！

<材料>	2人分	作り方
魚切り身	40g×2枚	① 魚に酒をふり、しばらく置く。 ② 野菜はすべて太めのせん切り（5mm程度）にする。 ※カリウム制限のある方は、多めの水に15分以上さらす。 ③ 魚にこしょうを振る。 ④ アルミホイルにバターを塗り、魚をのせる。その上に野菜を置いてアルミホイルをとじる。 ⑤ フライパンにホイルを乗せ弱火で5～10分蒸し焼きにする。（フライパンには蓋をずる） ⑥ 食べる直前にポン酢をかける。
酒	4g	
こしょう	少々	
キャベツ	60g	
玉ねぎ	40g	
えのき	30g	
ピーマン	20g	
人参	20g	
バター	16g	
ポン酢	小さじ4（20g）	

★チンゲン菜の炒め煮★<副菜>

<材料>	2人分	作り方
チンゲン菜（2cm幅）	140g	① チンゲン菜はざく切り、人参はせん切り、しらたきは食べやすい大きさに切り、茹でておく。 ② きくらげは、ぬるま湯に15分つけて戻す（戻した後は、軽く水洗いする。） ③ ごま油で材料を炒め、Aの調味料を入れて煮る。煮汁が少なくなったらできあがり。
人参（太めのせん切り）	20g	
きくらげ（戻す）	3g	
しらたき（5cm程度）	60g	
ごま油	小さじ1（4g）	
砂糖	小さじ2（6g）	
淡口しょうゆ	小さじ2（12g）	
酒	4g	
だし	100g	

★杏仁豆腐風デザート★<デザート>

<材料>	4人分 (作りやすい分量)	作り方
水 [アガー 砂糖 牛乳 アーモンドエッセンス みかん缶 桃缶	160cc 1本(5g) 40g 160cc 数滴 80g 80g	① ボウルにアガーと砂糖を入れ、良く混ぜる。 ② 鍋に分量の水を入れ、水の中にアガーと砂糖がだまにならないように混ぜながら少しずつ入れる。 ③ 火にかけ煮溶かし、沸騰後1分程かき混ぜ火を止める。人肌に温めた牛乳を加える。 ④ マーモンドエッセンスを数滴入れ、小さめのカップに流す。粗熱が取れたら冷蔵庫へ。 ⑤ 固まったら、みかん缶ともも缶を盛り付けできあがり。

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
魚のホイル焼き	174	8.8	280	137	0.9
チンゲン菜の炒め煮	51	1.3	175	37	0.9
杏仁フルーツ	81	1.2	76	31	0
合 計	558	15.1	575	256	1.8

<参考資料>★小さじ5cc

酒 小さじ1(4g) ポン酢 小さじ1(5g) ごま油 小さじ1(4g)
 砂糖 小さじ1(3g) しょうゆ 小さじ1(6g) バター 小さじ1(4g)

<ホイル焼きの味付け>野菜をたっぷりとれる料理です。

(めんつゆ、焼肉のタレ、マヨネーズ、スライスチーズ単品のみでもおいしくいただけます。)

マヨネーズ 10g + 牛乳 3g
 ガーリックパウダー 少々
 食塩相当量 0.2g

みそ 4g マヨネーズ 8g
 だし5g
 食塩相当量 0.7g

みそ 6g みりん 4g
 酒 3g 淡口 1g
 食塩相当量 0.9g

みそ 4g マヨネーズ 8g
 砂糖2g 酒1g 粉チーズ少々
 食塩相当量 0.7g

ホイル焼きは、肉でも代用できます。

いろいろな野菜、きのこ類を入れて試してみてください。