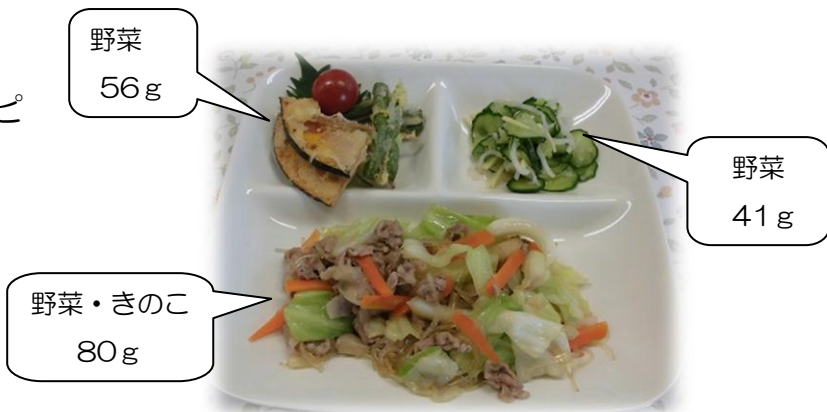


H28.5.17 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん  
 春キャベツと春雨のオイスター炒め  
 きゅうりともやしの酢のもの  
 野菜の天ぷら



★春キャベツと春雨のオイスター炒め★<主菜> ※塩分0.8%のうす味。春雨でポリウムアップ。


| <材料>            | 2人分       | 作り方  |             |
|-----------------|-----------|--|-------------|
| 豚ももスライス (1 cm幅) | 80g       | ① 豚肉は1 cm幅に切る (少ないので小さめに)<br>② 春キャベツ、人参、しめじは左記のように切る。<br>※カリウム制限のある方は、多めの水でゆでこぼし、ペーパータオルなどでしっかりと水気を切る。(キャベツはさっとゆでる)<br>③ 春雨は、2~3分お湯でゆで (包装の説明に従って) 5 cm位に短めに切る。<br>④ Aの合わせ調味料を準備しておく。<br>⑤ フライパンを熱して、ごま油を入れ、豚肉を炒め、少し色が変わったら人参としめじを入れ炒める。<br>⑥ 次にキャベツを入れ軽く火が通ったら、春雨とAを入れて全体に味をからめたらできあがり。<br>注意) 春キャベツをシャキッと仕上げるのがコツ。ゆでこぼしすぎ、炒めすぎに注意。 |             |
| 春キャベツ (3 cm角)   | 100g      |  |             |
| 人参 (短冊切り)       | 40g       |  |             |
| しめじ (小房に分ける)    | 20g       |  |             |
| 春雨 (ゆでて5 cmに)   | 乾 20g     |  |             |
| ごま油             | 小さじ2 (8g) |  |             |
| A {             | オイスターソース  |  | 小さじ1 (6g)   |
|                 | 日本酒       |  | 小さじ1 (5g)   |
|                 | 濃口しょうゆ    |  | 小さじ1 (6g)   |
|                 | 本みりん      |  | 小さじ1 (6g)   |
|                 | 鶏がらスープの素  |  | 小さじ1/3 (1g) |

注) 春雨は戻すと3.5倍~4倍の重さになります。乾燥20g→ゆでると70g~80gへ。

★きゅうりともやしの酢のもの★<副菜> ※カリウムが少ないもやしを混ぜ込んだ酢のものです。

| <材料>   | 2人分           | 作り方          |  |
|--------|---------------|--------------|--|
| B {    | きゅうり (小口切り)   | 40g          | ① きゅうりは小口切りにして塩をまぶす。<br>※カリウム制限がある場合は、多めの水で15分以上水さらした後に塩をまぶす。<br>② もやしは根をとって、多めのお湯でゆでる。<br>③ しょうがは細めのせん切りにする (針生姜)<br>④ きゅうりの塩をよく洗い流し、もやしと共にペーパータオルなどでよく水気を切る。<br>⑤ Bの調味料を合わせて、きゅうり、もやし、しょうがを入れて和えたらできあがり。 |
|        | 塩 (塩もみ用)      | ひとつまみ (0.2g) |  |
|        | もやし (根をとる)    | 40g          |  |
|        | しょうが (針生姜)    | 2g           |  |
|        | 酢             | 小さじ2 (10g)   |  |
| さとう    | 小さじ1・1/3 (4g) |              |  |
| 淡口しょうゆ | 小さじ1/3 (2g)   |              |  |

★野菜の天ぷら★<副菜>カリウムの多い野菜は少量を天ぷらにして、ボリュームアップ。  
卵を使わない天ぷら衣は少量でも作ることが可能です。

| <材料>   | 2人分  | 作り方   |
|--|--|---|
| かぼちゃ (5mm厚さ)<br>いんげん (半分の長さに)<br>爪楊枝<br>衣 { 小麦粉<br>マヨネーズ<br>水<br>揚げ油<br>塩<br>{ 大葉<br>ミニトマト<br><br>※揚げ油処理 | 60g<br>2~3本 (約30g)<br>4本<br>大さじ2<br>小さじ2<br>大さじ1~2<br>適宜(吸油4.5g程度)<br>0.2g<br>2枚<br>2個 (20g) | ① かぼちゃは5mm厚さに切り1人2切にする。<br>② いんげんは半分に切り、爪楊枝で1人分2個になうように止める。<br><u>※カリウム制限がある場合は、15分以上水さらし、ペーパータオルなどで水気を拭く。</u><br><br>③ 小麦粉とマヨネーズと水で衣を作る。<br>(水を少なめから入れて調整する)<br>④ フライパンに2~3cmの油を熱して、衣をつけたかぼちゃといんげんをカラリと揚げる。<br>⑤ 大葉とトマトと一緒に色よく盛り付けたらできあがり。<br>計量した塩をふりかけていただく。 |

注) 大さじ=15cc スプーン 小ささじ=5cc スプーンを使用してください。重さではかる場合は、( )内の分量を参考にしてください。

| 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        |
| 春キャベツと春雨の<br>オイスターソース炒め | 188         | 9.6      | 276      | 115    | 1.0      |
| 野菜のマヨネーズフライ             | 132         | 1.7      | 186      | 29     | 0.2      |
| きゅうりともやしの<br>酢のもの       | 14          | 0.5      | 46       | 12     | 0.3      |
| 合 計                     | 586         | 15.6     | 549      | 207    | 1.5      |

1食の目標は  
2g未満です