

# 平成 28 年度 「腎臓スマイル cooking 講座」

## 【実習献立】

1. 鮭のマヨネーズソース焼き
2. 中華風サラダ
3. 貝たくさんみそ汁
4. フルーツ寒天

### 1 鮭のマヨネーズソース焼き（主菜）

※一食に使える肉や魚の適量を確認しましょう。

<材料>	2人分	作り方
鮭 塩 こしょう オリーブ油	50g × 2 切 0.4g 少々 小さじ 2 (8g)	① 鮭に分量の塩・こしょうをふる。フライパンにオリーブ油を入れこんがり焼いてアルミホイルにのせる。 ② しそ、玉ねぎはみじん切りにしマヨネーズと合わせ鮭にのせる。 (カリウム制限がある方は、玉ねぎは切った後15分以上水にさらす) ③ 輪切りにしたレモンをマヨネーズソースの上に乗せ、トマトもホイルと一緒に入れ魚焼きグリルに焼き目がつくまで入れる。 (5～6分) ④ 皿にサラダ菜を敷き③を盛る。 (カリウム制限のある方は、サラダ菜15分以上水にさらす)
しそ 玉ねぎ マヨネーズ	2 枚 20g 大さじ 1 (12g)	
レモン輪切り (1/10 枚) ミニトマト サラダ菜	2 枚 4 個 2 枚	



マヨネーズと香味野菜を使うことで少ない塩分でも美味しく食べられます

### 2 中華風サラダ（副菜）

※低たんぱくのはるさめをプラスでボリュームアップ。

<材料>	2人分	作り方
きゅうり もやし 人参 緑豆はるさめ（乾）	40g 60g 20g 20g	① きゅうりはせん切り。 (カリウム制限がある方は、15分以上水にさらす) ② 人参はせん切りにしもやしと一緒に茹でて冷ましておく。 ③ 春雨は熱湯で3～4分茹でて水にさらし水気をきって、食べやすい長さに切っておく。 ④ ①～③の水気をペーパータオルなどでしっかりとってボウルに入れ、Aの調味料で和え器に盛る。
A 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油	大さじ 1 (15g) 小さじ 1/3 (2g) 小さじ 1 (3g) 小さじ 1/2 (2g)	



酢の物にごま油を加えることで、風味が増し減塩にもつながり、カロリーアップにもなる一品です。材料の水気をしっかり切ることで、調味料が薄くならず、おいしくいただけます。

3. 具たくさんみそ汁（副菜）

※具を増やすことで、汁を減らして減塩に。

<材料>	2人分	作り方
とうがん こんにやく 人参 小松菜  だし汁 （分量は下記参照） 合わせみそ	60g（皮つき85g） 40g 20g 20g  300cc  大さじ1（18g）	① とうがんは厚く皮をむき1.5cm角に、人参は3mmくらいのいちょう切りにする。 （カリウム制限がある方は、多めの水で茹でこぼす。） ② こんにやくは3cmの短冊切りにしてさつとゆでる。 ③ 小松菜は2cmの長さに切る。 （カリウム制限がある場合は多めの水で15分以上水にさらす） ④ だし汁に①と②を入れ火にかけ、煮立ったら火を弱めて③を加え、やわらかくになったら味噌をこしながら入れひと煮立ちで火を止める。  ご家庭の味と具の量を比較してみましょう！



だしの取り方（煮干しの場合）  
 いりこを水に入れて30分つけおき、蓋をしないで火にかけ、沸騰したら弱火にし10分ぐらい煮出していりこを取り出す。 水400cc：いりこ9g



顆粒だしは簡単ですが塩分が多いのでご注意を！

4 フルーツ寒天（デザート）

※カリウムが少ない缶詰を使っていますので、おすすめです。

<材料>	2人分	作り方
パイン缶 みかん缶 甘納豆 水 砂糖 粉寒天	30g 15g 2.5g 125cc 7.5g 1g	① 缶詰のパインは8等分に切る。 ② 鍋に水を入れ粉寒天を振り入れ、火にかけ煮立ったら火を弱め2分間混ぜながら完全に寒天を溶かして、砂糖を加え溶けたら火を止める。 ③ 型に②を流し入れ①のパインとみかん、甘納豆を入れる。 ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。



蒸し饅頭1個と比べても、エネルギーが1/3で塩分もなく満足感が得られるデザートです

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)	塩分相当量 (g)
ごはん 150g	252	3.8	44	51	0
鮭のマヨネーズソース焼き	161	11.8	302	137	0.4
中華風サラダ	62	0.8	79	20	0.2
具たくさんみそ汁	31	1.4	173	35	1.1
フルーツ寒	37	0.2	25	3	0
合計	543	18.0	623	246	1.7