

H28.7.13 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん
魚の南蛮漬け
冬瓜のくず煮
カレービーフン



★魚の南蛮漬け★<主菜>※酢を使って減塩。さっぱりとした味が夏向きです。

<材料>	2人分	作り方
魚の切り身 片栗粉 揚げ油 きゅうり (せん切り) にんじん (せん切り) たまねぎ (薄切り) サラダ菜 A { 酢 砂糖 淡口しょうゆ	80g 6g 適宜 40g 20g 40g 16g 40g 12g 4g	① 魚の汁気を取り、片栗粉をつけ、油で揚げる。 ② きゅうり、にんじんは、細めのせん切りに。たまねぎは、薄切りにする。 <u>※カリウム制限のある方は、多めの水で15分以上水さらしをする。</u> ③ Aの調味料を合わせる。 ④ 調味料に①と②を入れ、30分前後漬け込む。(途中で均一に味がしみるように混ぜる。) ⑤ 皿にサラダ菜を敷き、魚と野菜を盛り付けてできあがり。

★冬瓜のくず煮★<副菜> 冬瓜は7月から旬の野菜。とろみをつけて優しい味に！

<材料>	2人分	作り方
冬瓜 (3cmの角切り) カニ缶 貝割れだいこん (半分に) B { 淡口しょうゆ 砂糖 酒 だし汁 片栗粉	160g (皮つき240g) 20g 6g 10g 6g 4g 100g 3g (倍の水で溶く)	① 冬瓜は厚めに皮をむき、種をとりのぞいて、3~4cmの角切りにする。 <u>※冬瓜は、たっぷりのお湯で5分~10分程茹でざるにあげておく。</u> ② 貝割れだいこんは、半分に切りボイルする。 ③ 冬瓜とカニ缶、調味料Bを入れて煮る。 ④ 煮汁が半分ぐらいになったら、水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。 ⑤ 貝割れを上飾ったらできあがり

★カレービーフン★＜副菜＞カレー粉を使って塩分控えめに。

＜材料＞	2人分	作り方	
ビーフン	26g	① ビーフンは沸騰したお湯に入れ、約4分程度ゆでる。ザルにとり、水でよく冷やし、水気をきる。 ② たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにしめじは、石づきを切り取る。 ※カリウム制限のある方は、多めの水で15分以上水さらしをする。 ③ フライパンに油をいれ、野菜を炒める。材料がしんなりしたら、ビーフンをいれ炒め、調味料Cで味をつけたら盛り付ける。	
たまねぎ	30g		
にんじん	20g		
ピーマン	20g		
しめじ	30g		
油	4g		
C {	カレー粉		1.0g
	食塩 (混ぜておく)		0.8g
	こしょう		少々

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
魚の南蛮漬け	166	8.6	261	96	0.4
冬瓜のくず煮	40	2.6	175	40	1.0
カレービーフン	68	0.9	67	16	0.5
合計	526	15.9	547	203	1.9

ポイント②＜簡単なだし汁のとり方＞



材料	
水	・・・1ℓ
削り節	・・・30g

- 1 1ℓの水を沸騰させ、火を止めてから、約30gの削り節を入れます。
- 2 削り節がしずんだら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おきます。
- 3 さらし布かペーパータオル等を敷いたざるでこします。