

H28.9.13 (火) 腎臓栄養教室レシピ

ロールパン (2個)
 具たくさんオムレツ
 トマトのコンポート
 レタスとリンゴのサラダ
 レモンティー



★具たくさんオムレツ★<主菜> 卵は 1/2 個でも牛乳と片栗粉で量を増やす工夫をしています。

<材料>	2人分	作り方
じゃがいも 玉ねぎ コーン (缶か冷凍) ツナ 水菜 A { バター 塩 こしょう B { 牛乳 片栗粉 <u>※混ぜておく</u> 卵 (L 玉) オリーブ油 ケチャップ	50g (小 1/2 個) 70g 20g 20g 10g 5g 0.4g 少々 50cc 小さじ 1/2 (1.5g) 1 個 (60g) 小さじ 1 (4g) 大さじ 1 (15g)	①じゃがいもは 3cm 程度の短冊切り (うすめ) にし、水にさらす。 ②玉ねぎはうすくスライスする。 <u>※カリウム制限の場合は、多めの水でゆでこぼす。</u> ③コーンとツナは缶から出す (けが注意) ④水菜は 2cm 長さに切る。 <u>※カリウム制限の場合は、多めの水に 15 分以上水さらし。</u> ⑤フライパンに A のバターを入れ、弱火でじゃが芋、コーン、玉ねぎ、ツナを順番に入れて炒め火を通し、塩、こしょうで味をつける。 ⑥水菜、B (牛乳+片栗粉) を加えて、軽くとろみをつける。 ⑦これを一旦ボールに戻し、卵を入れてよく混ぜる。 ⑧洗ったフライパン (小) にオリーブ油をしき、材料を流し入れ、蓋をして 5 分焼き、裏返して 3~5 分焼く。 ⑨お皿に盛りつけ、ケチャップをかけていただく。



★トマトのコンポート★<つけ合わせ>作り置きしておき、サラダのトッピングにも使えます。

<材料>	2人分	作り方
ミニトマト C { 水 砂糖	4個 (70g) 50cc 7.5g	①トマトはへたの反対側に十文字に浅く切り込みを入れる。 ②鍋にお湯をわかし沸騰したら、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) ③小鍋にCを入れて火にかけてシロップを作り、熱いままボールにトマトと共にに入れて荒熱を取る。煮汁ごと保存容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

量が少ない時は、
チャック袋で保管。

★レタスとりんごのサラダ★<副菜>フレンチドレッシングは塩分が少ないのでおすすめです。

<材料>	2人分	作り方
レタス りんご レモン汁 D { オリーブ油 酢 塩	60g 60g 1/8切(くし型) 小さじ4 (16g) 小さじ2 (10g) 0.4g	①レタスは、洗って一口大にちぎっておく。 <u>※カリウム制限のかたは、多めの水で15分以上さらす。</u> ②りんごは、うすめのいちょう切りにし、レモン汁をかけておく(褐変防止) ③Dのフレンチドレッシングを作っておく。 ④レタスとりんごの水気をよくとって器に入れ、食べる直前にドレッシングをかけていただく。

★レモンティー★<飲みもの>コーヒーよりカリウムの少ない紅茶をおいしく入れましょう。

<材料>	2人分	作り方
紅茶(葉) 熱湯 グラニュー糖 レモン(輪)	4g 300cc 6g 2/10切	①ティーポット・カップは温めておく。 ②ティーポットに定量の紅茶を入れ、熱湯を加えてふたをして1~2分間おき、カップにこし入れる。 ③砂糖とレモンの薄切りは別器に入れて添える。

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)
ロールパン 30g×2個	190	6.1	66	58	0.7
具だくさんオムレツ	174	7.4	282	120	0.8
トマトのコンポート	27	0.3	78	8	0
レタスとりんごのサラダ	95	0.2	94	10	0.2
レモンティー	14	0.1	17	3	0
合計	500	14.1	537	199	1.7

パンはごはんよりたんぱく質、食塩相当量が多くなります。下はごはん 150gの栄養成分値です。

★参考資料	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