

H28.9.12（火）腎臓栄養教室レシピ

冷やしうどん
いちじくのワイン煮



★冷やしうどん★＜主食・主菜・副菜＞

<材料>	2人分	作り方
茹でうどん	200g×2玉	① うどんは茹でて、流水で洗いヌメリをとる。
レタス	40g	ざるにあげて水気をきり、冷蔵庫で冷やしておく。
きゅうり（2mmの輪切り）	60g	② Aの調味料をひと煮立ちさせ、冷蔵庫で冷やす。
なす（5mm幅の輪切り）	120g	③ レタスは小さめにちぎり、きゅうりは2mm幅の輪切りに。なすは5mm幅の輪切りにする。（なすは水にひたしておく）
揚げ油	適量	トマトは半分に切り、しそは千切りにする。
しゃぶしゃぶ用豚肉	80g	※カリウム制限のある場合は、 <u>なす以外の野菜も多めの水にさらす。</u>
しそ（細めの千切り）	2枚	④ 豚肉は一口大にきり、茹で冷ましておく。
プチトマト（半分に切る）	6個	⑤ なすは水気をとり、油であげる。
かつお節	少々	⑥ お皿にうどん、具材を盛り付け、マヨネーズをそえてできあがり。
だし汁	80g	
濃口しょうゆ	（小さじ2杯）12g	
塩	0.6g	
みりん	（小さじ2杯）12g	
マヨネーズ	（大さじ2杯）24g	

★いちじくのワイン煮★<デザート>

いちじくは、水溶性の食物繊維多く、腸の活動を活発にします。また、Ca、鉄などミネラルが豊富です。

<材料>	2人分	作り方
いちじく（半分に切る） 砂糖 赤ワイン レモン汁 生クリーム	（中3個）180g 10g 30g 6g 20g	①いちじくは軽く水で洗い、皮をむき半分に切る。 ②半分に切ったいちじくと水を鍋に入れる。3分程茹でこぼす。 ③鍋にいちじくと砂糖、赤ワインを入れ、いちじくが半分かぶるくらいの水を入れ、落とし蓋をして火にかける。 ④煮立ったら火を弱め、30分程煮る。 ⑤火を止め、レモン汁をさっとふりかける。 ⑦ そのまま冷まし、冷蔵庫でよく冷やす。 ⑦皿にいちじくを盛り付け、食べる前に生クリームをかけできあがり。

<今日のメニューの栄養成分値>

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)
冷やしうどん	489	14.8	408	140	2.0
いちじくのワイン煮	112	1.0	159	27	0.0
合 計	601	15.8	567	167	2.0