

H30.1.16（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん
 鶏肉のみそマヨネーズかけ
 にんじんの甘酢和え
 清汁



★鶏肉のみそマヨネーズかけ

<材料>	2人分	作り方
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">A</div> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;"> 鶏もも肉（そぎ切り） 酒 こしょう 小麦粉 エリンギ（縦薄切り） 塩 こしょう 油 水菜（5 cmの長さ） 白みそ マヨネーズ 砂糖 だし </div> </div>	100 g 4 g 少々 4 g 80 g 0.4 g 少々 8 g（小さじ2） 40 g 8 g 20 g 4 g 16 g	① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、酒とこしょうをふって、小麦粉をまぶす。 ② エリンギは縦薄切りに、水菜は5 cmほどの長さに切る。 <u>※カリウム制限のあるかたは、エリンギと水菜を多めの水で15分さらす。</u> ③ フライパンに油を熱し、エリンギと鶏肉を焼く。 ④ 鶏肉は、焼き色がついたら取り出し、エリンギは塩こしょうして取り出す。 ⑤ Aの調味料をフライパンで混ぜ合わせる。 ⑥ 水菜、鶏肉、エリンギを皿に盛り付け、Aの調味料を水菜と鶏肉にかけ、できあがり。

★にんじんの甘酢和え

<材料>	2人分	作り方
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">B</div> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;"> にんじん（細切り） キャベツ（せん切り） シーチキン 酢 砂糖 淡口しょうゆ ごま油 黒ごま </div> </div>	60 g 40 g 20 g 8 g 4 g 2 g 2 g（小さじ1/2） 1 g	① にんじんは皮をむき細切りに、キャベツはせん切りにする。 ② にんじんとキャベツは「サッ」とボイルししっかり水気をきる。 ③ シーチキンは水分をきっておく。 ④ にんじんとキャベツ、シーチキンを合わせ、食べる前にBの調味料で和える。 ⑤ 皿に盛り付け、できあがり。

★清汁

＜材料＞	2人分	作り方
はるさめ (半分におる)	20g	①はるさめは半分にし、3分程茹で、水気をきる。 ②かぶは厚めに皮をむいて、5mm厚さの半月切りにし、茹でる。 ③小松菜は水洗いし、沸騰したお湯に根元から入れ、茹でる。 ④小松菜の水気をしっかりきり、3cm幅にそろえて切る。 ⑤ だし汁を計り、調味する。 ⑥お椀に具と熱々の汁を盛り、吸い口としてゆずの皮を添える。
かぶ (半月切り)	40g	
小松菜 (3cmのざく切り)	40g	
ゆず (せん切り)	少々	
塩	0.6g	
淡口しょうゆ	6g (小さじ1)	
だし汁	240cc	

※簡単なだしの取り方

＜材料＞	1ℓ分	作り方
水	1ℓ	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。
削り節	30g	



材料	
水	1ℓ
削り節	30g

＜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)
ごはん	252	3.8	44	51	0
鶏肉のみそマヨネーズ	216	9.4	352	126	0.8
にんじんの甘酢和え	63	2.2	118	41	0.3
清汁	42	0.6	90	21	0.8
合計	573	16.0	604	239	1.9