

H30.5.15（火）腎臓栄養教室レシピ

サラダ巻き
けんちん汁



※最初にだしをとりましょう。(1000 cc)

★サラダ巻き

※1本 160gのすし飯を使います。

A

B

C

<材料>	2人分	作り方
<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="margin-bottom: 10px;"> [米] 酒 </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> [酢] 砂糖 </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> [塩] 卵] 砂糖] 油 </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> [レタス] かいわれ大根] きゅうり] アスパラガス] 大葉 </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> [ツナ缶] マヨネーズ] みりん] こしょう] 焼きのり </div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="margin-bottom: 10px;">140g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">2g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">30g (大さじ2)</div> <div style="margin-bottom: 10px;">12g (大さじ1・小さじ1)</div> <div style="margin-bottom: 10px;">0.6g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">60g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">4g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">4g (小さじ1)</div> <div style="margin-bottom: 10px;">20g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">16g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">40g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">2本</div> <div style="margin-bottom: 10px;">4枚</div> <div style="margin-bottom: 10px;">60g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">30g (小さじ2・大さじ1)</div> <div style="margin-bottom: 10px;">4g</div> <div style="margin-bottom: 10px;">少々</div> <div style="margin-bottom: 10px;">2枚</div> </div>	<p>※米は、1.1倍の水でかために炊く。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ごはん・・・米、酒、水を入れ炊きます。 ②Aの調味料を混ぜ合わせ、すし酢をつくる。 ③卵は、厚焼き玉子をつくり棒状に切る。 ④レタスは手でちぎり、かいわれは、根元から切り、よく洗う。 ⑤きゅうりは縦に棒状に切る。 ⑥アスパラは固い根元を切り、茹でる。 ⑦大葉は、洗い水気をふきとる。 ⑧ツナは、缶汁をきる。Cをすべて混ぜ合わせる。 ⑨ご飯が炊きあがったらすし酢を加え、きるように混ぜ、冷ます。 ⑩巻きすにのりを置き、のりの向こう側1.5cmあけて、すしめしを敷き詰める。 ⑪手前から1/3のところからBとAの具材を並べ巻いていく。 ⑫閉じ目をしたにして落ち着かせる。 ⑬6等分に切り分け盛り付ける。 <p>※カリウム制限のある方は、B（アスパラガス以外）の材料を切って水に15分以上さらす。</p>



★けんちん汁

<材料>		2人分	作り方
A	木綿豆腐	40g	① 豆腐は水けをきる。 ② しいたけは、半分に切り、薄切りにする。こんにゃくはティースプーンで一口大にちぎって、沸かした湯で2分ほど茹でてざるにあげる。 にんじん、大根は、2~3mm幅のちょう切りにする。
	しいたけ	10g	
	こんにゃく	40g	
	大根	60g	
	にんじん	20g	
B	ごま油	4g (小さじ1)	③ ごま油を中火で熱し、Aの材料を炒める。 ④ ③にだし汁を入れ、材料が柔らかくなったら、Bの調味料を入れる。 ④ ひと煮立ちしたらお椀に注ぎ、ねぎを入れ、出来上がり。 ※カリウム制限がある方は、 <u>にんじん、大根を茹でこぼす。</u>
	ねぎ	6g	
	淡口しょうゆ	8g	
	塩	0.6g	
	だし汁	300cc	

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)
サラダ巻き	521	13.6	324	192	1.0
けんちん汁	51	2.7	179	64	1.0
合計	572	16.3	503	257	2.0