

H30.7.10（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん  
天ぷら  
ごま酢和え



※最初にだしをとりましょう。(500cc)

★天ぷら

	<材料>	2人分	作り方
A	魚	40g×2切	①魚をAの調味料につけておく。 ②いんげんは、両端を切り落とす。 ③れんこんは皮をむき、3mm幅の半月にする。 （酢水につけておく。5～10分程度） ④しいたけは石づきを取る。 ⑤玉ねぎ、にんじんは薄切りにし、混ぜ合わせておく。 ⑥なすは、皮をしま目に剥き、1cm幅の斜め切りにする。 ※カリウム制限のある方は、 <u>いんげん、玉ねぎ、にんじん、なすを切って、水に15分以上さらす</u> ⑦Bを混ぜ合わせ、衣を作る。 ⑧分量のだし汁（かつおだし）にしょうゆ、みりんを加えてひと煮たちさせる。 ⑨大根と生姜は、すりおろし水気をきっておく。 ⑩材料の水気を取り、てんぷら衣をつける。 揚げ油を中温（約170°）に熱し、カラリと揚げる。 ⑪天ぷら、おろし大根、つゆを別々の器に入れ盛り付ける。
	塩	0.6g	
	酒	4g	
	いんげん	6本	
	れんこん（3mm半月）	60g 2枚	
	しいたけ	100g	
	玉ねぎ	20g	
	にんじん	40g	
	なす（斜め切り）	60g	
	B	小麦粉	
卵		60g	
水		適量	
揚げ油		60g	
C	大根	10g	
	生姜	16g	
	淡口しょうゆ	12g（小さじ2）	
	みりん	80cc	
	かつおだし		

★ごま酢和え

D

<材料>	2人分	作り方
きゅうり(千切り) 塩 もやし パプリカ(千切り) しそ(千切り)	60g 0.4g 40g 30g 2枚	①きゅうりを千切りにして、塩を振っておく。 しんなりしたら、水洗いをして水気をきる。 ②パプリカは千切りにし、もやしとボイルする。 水気を切る。 ③しそは千切りにし、水にさらす。 ④ Dの調味料を合わせ、よく水気をきった材料を和え、盛り付ける。
ごま 酢 淡口しょうゆ 砂糖	1g 16g 4g 10g	

簡単なだしの取り方

<材料>	1ℓ分	作り方
水 削り節	1ℓ 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。



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)	食塩相当量(g)
ごはん 150g	252	3.8	44	0
天ぷら	328	11.5	452	1.6
ごま酢和え	30	0.9	93	0.5
合計	610	16.2	589	2.1