

令和 7 年 3 月 11 日（火）腎臓栄養教室レシピ

エビ入り五目チャーハン こまつなとしめじのバターしょうゆ炒め 杏仁豆腐風デザート



★エビ入り五目チャーハン

＜材料＞	2 人分	作り方
ごはん	360g	① にんじん、深ネギ、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。 <u>※カリウム制限がある方は、15 分以上水にさらす。</u> ② エビは皮を剥いておく。 ③ フライパンにごま油とみじん切りしたしょうがを入れて火をつける。油が温まってきたら、①の切った食材とエビを入れて炒める。 ④ ある程度火が通ったら、コンソメ顆粒とマヨネーズを入れ炒め合わせる。 ⑤ 溶いた卵を入れ、軽く混ぜる。 ⑥ ⑤が半熟状態の時にご飯を入れてさっと混ぜ炒める。 ⑦ お皿に盛り付けて完成。 ※火力は中火にし、様子を見ながら火力が強ければ弱火にする。
にんじん(みじん切り)	40g	
深ネギ(みじん切り)	30g	
ピーマン(みじん切り)	30g	
しいたけ(みじん切り)	20g	
むきエビ	40g	
しょうが(みじん切り)	6g	
卵	50g (1 個)	
ごま油	5g(小さじ 1 強)	
マヨネーズ	12g(大さじ 1)	
コンソメ顆粒	4g(小さじ 1 強)	

★ 杏仁豆腐風デザート

＜材料＞	6 人分	作り方
牛乳	350g	① 鍋に牛乳、水、砂糖を入れて弱火でかき混ぜながら加熱する。粉寒天を <u>少しずつ</u> 入れる。(ダマになりやすいため。) ② 砂糖、粉寒天が溶けて、鍋のふちがグツグツしてきたら、弱火のままかき混ぜながら、1～2 分程度加熱する。※ふきこぼれ注意！ ③ 火を止めて生クリームを入れて混ぜる。 ④ 容器に流し入れて冷蔵庫で固める。 ⑤ さくらんぼを飾って、できあがり。
水	80g	
砂糖	36g	
粉寒天	4g	
生クリーム	75g	
さくらんぼ(缶詰)	6 個	

★こまつなとしめじのバターしょうゆ炒め

＜材料＞	2 人分	作り方
こまつな（2cm 幅） ぶなしめじ 薄切りベーコン （1.5cm 幅） バター しょうゆ	140g 40g 14g 10g 4g(小さじ 2/3)	① こまつなは 2cm 幅に切り、しめじは小房に分ける。 <u>※カリウム制限がある方は、こまつなを水に 15 分以上さらす。</u> ② ベーコンは 1.5cm 幅に切る。 ③ フライパンにベーコンを並べ火をつける。中火で焼ききつね色になったら、フライパンの端に寄せる。 ④ ③のフライパンにバターを溶かし、こまつなとしめじを炒める。 ⑤ ④に火が通ったら、醤油を入れてさっと炒め合わせる。 ⑥ お皿に盛り付けて完成。

＜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)
五目チャーハン（ご飯 180g）	418	12.5	288	1.2
こまつなとしめじのバターしょうゆ炒め	75	2.3	161	0.5
杏仁豆腐風デザート	110	2.4	97	0.2
合計	603	17.2	546	1.9

「日本食品成分表 2023 年版 八訂より引用」

※今日のポイント

- ごま油やしょうが、バターの風味で減塩につながります。
- 油脂類（ごま油、マヨネーズ、バター）を使いエネルギーアップ。
- チャーハン（炒め飯）は主食（めし）、主菜（エビ、卵）、副菜（野菜、きのこ）を一緒に摂ることができて、手軽にできる料理です。