令和７年１月21日（火）　腎臓栄養教室レシピ

ごはん
野菜の炒め煮
にんにくマヨサラダ
フルーツゼリー

★野菜の炒め煮

＜材料＞	２人分	作り方
だいこん（乱切り）	120g	①下記のように材料を切りそろえる。
にんじん（乱切り）	40g	
しいたけ（４つ割り）	２枚	
鶏肉（手羽中）	６本	
うずら卵（茹で）	４個	
こんにゃく（１口大）	100ｇ	
いんげん（３つ割）	30ｇ	
ごま油	小さじ２（８ｇ）	②こんにゃくといんげんは、さっと下ゆでする。
かつおだし	200㏄	
こいくちしょうゆ	22ｇ	③だいこんとにんじんは、５分程度ゆでる。
みりん	8g	※カリウム制限がある場合は、しいたけも下ゆでする。
清酒	６ｇ	
砂糖	小さじ２（６ｇ）	④うずら卵といんげん以外の材料をごま油で炒め、うずら卵を入れ、分量のだし汁と調味料を入れ、15分程度中火で煮る。 ⑤煮汁が少なくなってきたら、いんげんを加え、残りの煮汁を全体に絡めていくように軽く混ぜながら煮含める。

★減塩の煮物を作る工夫
- 煮汁にとろみをつけてからめる。
- おかかを最後に入れる。
- ごま油、唐辛子、しょうがなど風味のあるものを取り入れる。

★だしをしっかり取る
①600 ㎖の水を沸騰させ、火を止めてから、約 10ｇの削り節を入れます。
②削り節が沈んだら、軽くひと混ぜし、そのまま 20 秒～30 秒おきます。
③細かい目のざるか、キッチンペーパーを敷いたざるでこす。

★にんにくマヨサラダ

＜材料＞	２人分	作り方
こまつな（3㎝長さ）	80g	①こまつなは３㎝の長さに切り、ゆでて水にさらして水気をしぼる。
ホールコーン	30g	②コーンは水気をきる。
A マヨネーズ	（大さじ１）12g	③Ａの調味料を合わせ、こまつなとコーンを和える。
A にんにく（チューブ）	４g	
A いりごま	２g	

★フルーツゼリー

＜材料＞	５人分	作り方
みかん缶	150g	①みかん、ももは缶からだし、汁気をきっておく。（ももは１口大に切る）
もも缶（１口大）	150g	②小さな器にゼリーの素と砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
水	350g	③鍋に水を入れ、②をダマにならないようによく混ぜながら少しずつ加える。
② 砂糖	50ｇ	④中火にかけてよく混ぜながら煮溶かし、軽く沸騰させてから火をとめる。
② アガー（ゼリーの素）	５ｇ	⑤器にみかん、ももを並べ、④のゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

＜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)	234	3.8	44	0
野菜の炒め煮	190	10.4	437	1.8
にんにくマヨサラダ	66	1.2	85	0.2
フルーツゼリー	85	0.4	47	0
合計	575	15.8	613	2.0

「日本食品成分表 2023 年版　八訂より引用」

※今日のポイント

- 煮物には塩分の少ないおかずを組み合わせ、減塩を実践。
- 煮物は、ごま油で風味をつけ、だしの味を効かせて減塩に。
- 塩分の少ない調味料（マヨネーズ）をつかった１品を組み合わせる。
- たんぱく質が少ないデザートでエネルギーアップ。

長崎市役所　健康づくり課