

令和7年9月9日（火）腎臓栄養教室レシピ

ごはん  
 豚肉と彩り野菜のはるさめ炒め  
 かぼちゃサラダ  
 みかんゼリー



★豚肉と彩り野菜のはるさめ炒め

<材料>	2人分	作り方	
豚ももスライス (1cm幅)	90g	① 豚肉は 1cm 幅に切る。	
A {	酒	小さじ 1 弱 (4g)	② 豚肉に A の下味をつけ (酒、コショウ) 片栗粉をまぶしておく。
	コショウ	少々	
	片栗粉	小さじ 1 弱 (2g)	③ ピーマン、にんじん、黄ピーマンはせん切り、たまねぎは薄切りに、しめじは小房に分ける。 <u>※カリウム制限のある方は、野菜を 15 分以上水にさらす。</u>
	ピーマン (せん切り)	30g	④ しょうがはみじん切りにする。
	にんじん (せん切り)	20g	⑤ はるさめは 1～2 分熱湯に通し、湯を切ったら食べやすい長さ (5cm) に切る。
	黄ピーマン (せん切り)	20g	⑥ フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて火をつける。
	たまねぎ (薄切り)	20g	⑦ 油が温まったら、下味をつけた豚肉を炒める。
	ぶなしめじ	30g	⑧ 豚肉の色が少し変わったら、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじを炒め、最後に黄ピーマンとはるさめを入れて炒める。
	はるさめ	20g	⑨ B の調味料を入れて全体をからめたら出来上がり。
	しょうが (みじん切り)	4g	
にんにく (チューブ)	1g		
B {	酒	小さじ 2 強 (12g)	
	こいくちしょうゆ	小さじ 2 強 (14g)	
	砂糖	小さじ 1 強 (4g)	
	油	小さじ 1 強 (6g)	

★かぼちゃサラダ

<材料>	2人分	作り方	
かぼちゃ (一口大)	100g	① かぼちゃは一口大に切り、茹でて荒く潰す。	
ロースハム (短冊切り)	10g	② ロースハムは短冊切りに切る。	
{	マヨネーズ	大さじ 1 強 (14g)	③ ①と②をボールに入れ、調味料 (マヨネーズ、砂糖、粒マスタード) で合わせたら出来上がり。
	砂糖	小さじ 1 弱 (2g)	
	粒マスタード	2g	

## ★みかんゼリー

<材料>	6人分(作りやすい)	作り方
みかん(缶詰)	180g	① みかん缶を器に並べて置く。 ② 鍋に水、粉寒天を入れ、火にかけて溶かす。沸騰したら砂糖を入れ弱火にして1分間煮詰める。 ③ 火を止めてジュースを入れてかき混ぜる。 ④ みかん缶を並べた器に③の寒天液を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
粉寒天	2g	
水	180cc	
砂糖	12g	
オレンジジュース(果汁30%)	300cc	

## <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)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	55.7	0
豚肉と彩り野菜のはるさめ炒め	184	10.5	7.7	17.5	1.0
かぼちゃサラダ	103	2.2	6.3	11.5	0.2
みかんゼリー	56	0.3	0	14	0
合計	577 kcal	16.8g	14.5g	98.7g	1.2g

## ※今日のポイント

- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事ができます。
- ・主菜(メイン)料理は、野菜とはるさめと一緒に炒め合わせることで、限られたたんぱく質(肉)量でもボリュームが出て満足感が得られます。
- ・酢やマヨネーズやマスタード、香味野菜(しょうが、にんにくなど)を取り入れると、塩分を抑えられます。