

令和5年7月25日（火）腎臓栄養教室レシピ


ごはん  
アジのマリネ  
はるさめ炒め～しそ風味～



★アジと野菜のマリネ

<材料>	2人分	作り方
アジ	100g	① アジは清酒をふり 10 分程度おく。キッチンペーパーで水分をふき取り、片栗粉をまぶす。
清酒	4g	② フライパンに多めの油を入れ、片栗粉をまぶしたアジを中火で両面を焼く。はじめの片面を焼くときは蓋をする。焼けたら一度取り出しておく。
片栗粉	6g	③ 人参はせん切り、玉ねぎは薄切り、パプリカ（赤・黄）せん切り、かいわれ大根は 5cm の長さに切る。
油	14g	<b>※カリウム制限がある方は、野菜を 15 分以上多めの水にさらすか、茹でこぼす。</b>
人参（せん切り）	20g	④ 油を熱したフライパンに人参、玉ねぎ、パプリカをサッと炒める。
玉ねぎ（薄切り）	40g	⑤ 大きいバット（ボウル）に①で焼いたアジ、④で炒めた野菜を入れる。A の調味料をかけて、全体になじませる。
赤パプリカ（せん切り）	30g	⑥ 食品を密封させるようにラップをかけて漬け込み、冷蔵庫で冷やす。
黄パプリカ（せん切り）	20g	⑦ お皿にアジ、野菜の順に盛り付けて、かいわれ大根をのせたら出来上がり。
かいわれ大根	10g	
油	小さじ 1 強(6g)	
A { 酢	大さじ 2、1/3(36g)	
砂糖	小さじ 4(12g)	
こい口しょうゆ	小さじ 2 弱(10g)	

## ★はるさめ炒め～しそ風味～

＜材料＞	2人分	作り方
緑豆はるさめ	30g	① はるさめは2分熱湯に通し、湯を切ったら食べやすい長さ（5cm）に切る。 ② ピーマン、にんじん、大葉はせん切り、たまねぎと生しいたけは薄切りにする。 <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> ③ フライパンにごま油、とうがらしを入れて火をつける。 ④ 油が温まったら、とうがらしを取り出して、人参、玉ねぎ、生しいたけを炒め、最後にピーマンとはるさめを入れて炒める。 ⑤ 鶏がらスープのもとを入れて全体に味を付けて、炒りごま、大葉を散らしながら入れて、全体に絡ませる。 ⑥ お皿に盛りつけて、出来上がり。
人参(せん切り)	20g	
ピーマン(せん切り)	30g	
玉ねぎ(薄切り)	30g	
生しいたけ(薄切り)	16g	
大葉(せん切り)	3枚	
ごま油	小さじ2強(12g)	
とうがらし 	1本	
鶏がらスープのもと	小さじ1(4g)	
炒りごま	小さじ2(6g)	

## ＜今日のメニューの栄養成分値＞ ※一人当たり

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
アジのマリネ	204	10.8	300	0.9
はるさめ炒め～しそ風味～	141	1.6	140	1.0
合計	579	16.2	484	1.9

「日本食品成分表 2020年版 八訂」より引用

## ※今日のポイント

- 主食・主菜・副菜を揃えた食事ができます。
- 限られたお魚の量ですが、野菜と一緒に盛り付けることでボリュームが出ます。
- はるさめは低たんぱくの食材で腎臓にやさしい食品です。料理に取り入れるとかさましになり、全体的にボリュームが出ますので、満足感を得ることができます。
- 酸味（酢）、香味野菜（大葉）の風味を生かすことで減塩につながります。