

守ろう大切な腎臓

～かん腎なことは食生活にあり～

カレー風味の根菜酢豚(主菜)

酸味のある酢豚にカレー粉を加えることで、減塩と食欲増進の効果を高めました。通常の酢豚は具材を揚げますが、今回のように揚げずに調理する事で、カロリーを抑えることができます。

材料 分量(4人分)

A	豚モモ薄切り肉	・・・280g
	卵	・・・1個
	酒	・・・大さじ2
	片栗粉	・・・大さじ2
	油	・・・小さじ2
	れんこん	・・・90g
	長芋	・・・90g
	にんじん	・・・60g
	しめじ	・・・60g
	ピーマン	・・・30g
B	カレー粉	・・・大さじ1/2
	酒	・・・大さじ3
	砂糖	・・・大さじ2
	酢	・・・大さじ4
	トマトケチャップ	・・・大さじ2
	しょうゆ	・・・小さじ2
	片栗粉	・・・小さじ1
	水	・・・1/2カップ

＜作り方＞

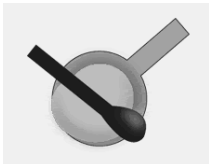
- ① 豚モモ肉を5cm長さに切る。
- ② Aの卵を溶いて他の調味料と混ぜ、そこに①のモモ肉を入れて下味をつける。
- ③ れんこん、にんじんは小ぶりの乱切りにする。
(れんこんは酢水につける)
- ④ 長芋は1cm角の拍子切りにする。
- ⑤ しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑥ ピーマンはヘタと種を取り、小ぶりの乱切りにする。
- ⑦ れんこん、にんじんは、歯ごたえが残る程度に茹でる。
- ⑧ ボウルにBを全て入れ、混ぜ合わせる。
- ⑨ フライパンに油をしいて熱し、豚肉を焼く。
- ⑩ 肉に火が通ったら、肉以外の具材を加え炒める。
- ⑪ ある程度火が通ったら、合わせておいたBの調味料を加え炒める。
- ⑫ 全体に火が通り、とろみがついたら火を止める。

1人分栄養量

エネルギー 275kcal たんぱく質 17.9g
脂質 10.9g 食物繊維 2.0g 塩分 0.8g

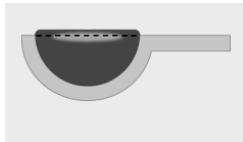
☆よい味付けをするために「計る」☆

●小さじ=5mL



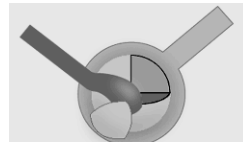
ヘラですりきる。

●大さじ=15mL



液体の場合は表面張力で少し盛り上がっている状態が1杯。

●カップ=200mL



小さじ1/2などの場合はまず1杯分を取り、多い分をヘラで除く。

☆手ばかり・目ばかり☆

塩少々▶
(約0.5g)



◀塩ひとつまみ
(約1g)



ほうれん草とひじきのマヨサラダ(副菜)

ごぼう、ひじきには腸内のコレステロールや糖を取り込んで、体の外に出してくれる働きのある食物繊維が豊富に含まれています。

マヨネーズは脂質が高く敬遠されがちですが、塩分量が少なくコクがある調味料なので、満足感のある味付けに仕上げることができます。(使い過ぎに注意)

<作り方>

- ① ひじきを水に浸して戻し、1分ほど茹でたら水気を切って粗熱を取る。
- ② ごぼうはささがき、にんじんは3cm長さの千切りにする。(ごぼうは酢水に浸ける)
- ③ ごぼうとにんじんを柔らかくなるまで茹で、茹で上がったら水気を切って粗熱をとる。
- ④ ほうれん草はさっと茹でて冷水にさらし、水気を絞り、3cm長さに切る。
- ⑤ Aのしょうがをすりおろす。
- ⑥ 具材を全てボウルに入れ、調味料Aを加えてよく和える。

材料 分量(4人分)

ほうれん草・・・160g
ごぼう・・・60g
にんじん・・・40g
ひじき(乾)・・・5g
マヨネーズ・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
しょうが・・・5g
食酢・・・適量

A

1人分栄養量

エネルギー 66kcal たんぱく質 1.5g
脂質 4.7g 食物繊維 2.7g 塩分 0.6g

かぶのごま味噌汁(汁物)

練りごまを加えることで、風味やコクを足すことができます。こうすることで、塩分の使用量を抑えても、美味しく食べることができます。

<作り方>

- ① かぶは皮をむいて6等分のくし切りにし、葉は3cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁とかぶを入れて火にかける。
- ③ 煮立ってきたら、かぶの葉を加えて煮る。
- ④ 具材が柔らかくなってきたら火を止めて、練りごまと味噌を溶き入れる。

材料 分量(4人分)

かぶ・・・160g(2玉)
かぶの葉・・・80g
だし汁・・・400mL
味噌・・・大さじ1と1/2
白練りごま・・・小さじ2

1人分栄養量

エネルギー 41kcal たんぱく質 2.0g
脂質 2.1g 食物繊維 1.7g 塩分 0.9g

3品の合計栄養量(1人分)

エネルギー 382kcal たんぱく質 21.4g
脂質 17.7g 食物繊維 6.4g 塩分 2.3g

ご飯(主食)の量を足すと1食分の摂取カロリーがでます！！

ご飯 100g を食べる場合
エネルギー + 160kcal

ご飯 150g を食べる場合
エネルギー + 240kcal