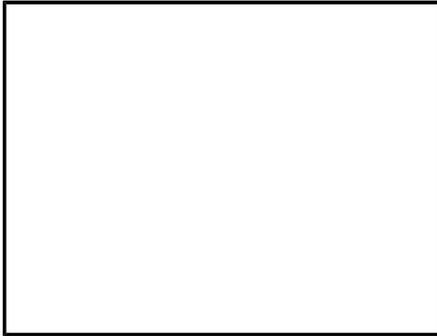


◆ 豚肉の上新粉焼き 大根としめじの炒め煮 いんげんのくるみ和え



豚肉の上新粉焼き 大根としめじの炒め煮 いんげんのくるみ和え				
	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	271	58	41	672
水分(g)	98	60	40	306
たんぱく質(g)	13.9	1.2	1.2	20.8
リン(mg)	149	36	26	272
カリウム(mg)	343	180	125	700
塩分(g)	1.0	0.4	0.3	1.7

※合計にはごはん180gの栄養価が含まれています。
 ごはん180gの栄養価
 (エネルギー 302kcal 水分 108g たんぱく質4.5g リン 61mg カリウム 52mg 塩分 0g)

【主菜 豚肉の上新粉焼き】

	材料名	1人分量
	豚肩ローススライス5cmカット	70 g
	長ねぎ	10 g
	サラダ油	2 g
	ごま油	3 g
	しょうが(おろし)	1 g
	にんにく(おろし)	0.5 g
調味料	合成清酒	8 g
	さとう	1 g
	減塩みそ	6 g
	減塩しょうゆ	5 g
	トウバンジャン	0.5 g
	上新粉	1.5 g
添え物	キャベツ	30 g
	グリーンピース	3 g

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜めスライスしたものをそれぞれゆでる。
- ② ①に上新粉以外の調味料を加え、炒める。
- ③ 味がなじんだところで上新粉を加え、軽く炒める。
- ④ ゆでたキャベツの上に炒めた③とグリーンピースをのせる。

【副菜 大根としめじの炒め煮】

	材料名	1人分量
	だいこん	40 g
	ぶなしめじ(生)	20 g
	無塩バター	5 g
	減塩しょうゆ	4 g
調味料	本みりん	2 g
	和風粉だし	0.5 g

- ① 大根を短冊に切り、ゆでる。
- ② しめじを無塩バターで炒め、火が通ったところで大根と調味料を加え水分がなくなるまで炒める。

【副菜 いんげんのくるみ和え】

	材料名	1人分量
	いんげん(ゆで)	40 g
	くるみ(いり)	3 g
調味料	さとう	2 g
	だしわりしょうゆ	4 g

- ① 食べやすい大きさに切ったいんげんをゆでる。
- ② 細かく刻んだ焙ったくるみに砂糖、だしわりしょうゆを加え水気をよく絞ったいんげんに和える。

◎ポイント

・上新粉

小麦粉に比べてたんぱく質とカリウムが低く、カロリーは小麦粉と変わらないため使用しています。小麦粉や片栗粉よりだまになりにくいのも特徴です。上新粉を入れることで調味料の水分が肉になじみやすくなり薄味にならないようになっています。

・和風だし、だしわり醤油

だしをかかせることで減塩効果になります。

※この献立は完全な治療食(透析食)ではありません。あくまでも治療食に近いレシピにしています。

管理栄養士 馬場 涼子