

◆ ムキガレイのきのこソース 絹さやの中華炒め ごまネーズサラダ



ムキガレイのきのこソース 絹さやの中華炒め ごまネーズサラダ

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	173	87	113	675
水分(g)	91	37	53	289
たんぱく質(g)	10	2.2	1.3	18
リン(mg)	224	34	32	351
カリウム(mg)	428	103	118	701
塩分(g)	0.9	0.2	0.3	1.4

※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

【主菜 ムキガレイのきのこソース】

	材料名	1人分量
ソテー	ムキガレイ 骨なし	70 g
	塩	0.5 g
	こしょう	0.01 g
	小麦粉	2 g
きのこソース	オリーブ油	3 g
	ぶなしめじ	15 g
	えのきたけ	15 g
	生しいたけ	10 g
	有塩バター	3 g
	白ワイン	1 g
	減塩しょうゆ	1 g
	食塩	0.1 g
	こしょう	0.01 g
	ガーリックパウダー	0.1 g
	パセリ	0.1 g

＜作り方＞

- ① しめじ、えのきたけは食べやすい大きさに切り、しいたけはスライスしておく。
- ② ①をバターで炒め、火が通ったところですべての調味料を加えて炒める。
- ③ カレイに塩、こしょうをしたものに小麦粉をまぶしてオリーブ油で焼く。
- ④ 焼きあがったカレイの上に②をかけ、パセリをふりかける。

【副菜 絹さやの中華炒め】

	材料名	1人分量
調味料	豚バラ小間	10 g
	きくらげ(乾)	0.5 g
	絹さや	20 g
	根深ねぎ	10 g
	にんじん	5 g
	サラダ油	3 g
	ごま油	0.5 g
	おろししょうが	0.3 g
	中華だし(粉末)	0.6 g
	片くり粉	0.3 g

- ① 豚バラは一口大に切り、きくらげとにんじんは千切り、ねぎは斜めスライスにしておく。肉も野菜も全て茹でておく。
- ② サラダ油とごま油をしいたフライパンにしょうがと茹でた豚肉を入れて炒め、にんじん、ねぎ、きくらげを入れ、炒める。
- ③ 茹でた絹さやを入れて、粉末の中華だしを入れて味をつけ、水で溶いておいた片栗粉をまわしかけてとろみをつける。このとき大さじ1程度の少量の水でとろみをつけること。

【副菜 ごまネーズサラダ】

	材料名	1人分量
ドレッシング	レタス	15 g
	きゅうり	10 g
	ヤングコーン(缶詰)	10 g
	赤ピーマン	3 g
	ブロッコリー	10 g
	ミニトマト	1 g
	マヨネーズ	12 g
	フレンチドレッシング	3 g
	すりごま(白)	1 g

- ① ブロッコリーは下茹でしておき、レタスをよく洗い一口大に切り、きゅうりと赤ピーマンは千切りにし、レタスとともに水にさらしておく。
- ② ヤングコーンも一口大に切っておき、①はザルにあげてよく水をきり、そこにヤングコーンを合わせておく。
- ③ マヨネーズ、フレンチドレッシング、すりごまを合わせてブロッコリーとミニトマトを添えたサラダにかける。

◎ポイント

・肉をゆでる

炒め物などの肉はゆでることにより、カリウムとリンを減らすことができます。

・片栗粉でとろみをつける

とろみをつけることで味付けが薄めでも、調味料と食材がよくからむため食材の水分で味が薄まることを防げます。

・ドレッシング

フレンチドレッシング、マヨネーズはエネルギー量(カロリー)が高く、塩分が比較的少ない調味料になります。

※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。