

## 豚肉の桑焼き 野菜の天ぷら もずく酢



### 豚肉の桑焼き 野菜の天ぷら もずく酢

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	259	114	17	692
水分(g)	76	35	54	273
たんぱく質(g)	13.2	1.3	0.2	19.2
リン(mg)	135	33	5	234
カリウム(mg)	289	197	21	559
塩分(g)	1.1	0.3	0.5	1.9

※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)

### 豚肉の桑焼き

	材料	1人分量
	豚肩ロース切り身70g	1切れ
	食塩	0.5g
	小麦粉	4g
	減塩しょうゆ	4g
調味料	本みりん	2g
	さとう	3g
	日本酒	4g
	白ごま	0.5g
付け合わせ	ミニトマト	2個
	レタス	10g
	きゅうり	5g
	マヨネーズ	5g

- ミニトマトはへたを取っておき、レタスは一口大、きゅうりは千切りにし、それぞれ流水(または水に浸す)に10分以上かける。
- 調味料をすべてあわせ、火にかけアルコール分をとばす。
  - 豚肉に下味の塩0.5gと小麦粉をまぶし、オーブン(240℃)で分焼く。
  - 豚肉が焼けたら加熱しておいた調味料に豚肉をくぐらせ、食べやすい大きさにカットし、白ごまを上からかける。

### 野菜の天ぷら

	材料	1人分量
	冷凍れんこん	15g
	しいたけ	10g
	さつまいも	20g
	天ぷら粉	6g
	サラダ油	6g
	塩	0.3g

- 天ぷら粉を水で溶いておく。しいたけと天ぷら粉(分量外)を袋にいれ、ふり混ぜておく(打ち粉)。
- それぞれの野菜を溶いた天ぷら粉にくぐらせておき、油(170℃)で揚げる。

### もずく酢

	材料	1人分量
調味料	もずく	40g
	きゅうり	10g
	穀物酢	6g
	さとう	3g
	塩	0.4g
	おろししょうが	1g

- 味がついていない状態のもずくを使用します。味がついている場合は、流水にかけ塩分を抜くようにしましょう。きゅうりは千切りにし、流水にかける。
- 水気をとったもずくときゅうりに合わせた調味料と混ぜ合わせる、盛りつけた後におろししょうがを上のにせる。

### ポイント

#### ・献立の構成

主菜に味の重点を置き、副菜の味付けでは塩分の使用を控えるにすることで味にメリハリをつけ満足感が得られるような組み合わせにしています。また、天ぷらを献立に取り入れることで油によるカロリーアップと揚げ物は塩分量が少なくても満足できるというメリットがあります。

#### ・豚肉の桑焼き

豚肉に小麦粉をつけてから焼くことで、豚肉の旨味を閉じ込め、調味液を絡みやすくします。下味もついているためしっかりとした味付けになっています。

#### ・もずく

もずくは海藻類の中でもカリウムとリンが少ないのが特徴です。水溶性食物繊維も豊富なため便秘にも有効です。ただし、水分量も多いため取り過ぎには気をつけましょう。

※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。