

# 鰹の香味おろしがけ かぶと油揚げの炒り煮 春雨とハムの和え物



## 鰹の香味おろしがけ かぶと油揚げの炒り煮 春雨とハムの和え物

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	215	59	85	661
水分(g)	104	49	24	284
たんぱく質(g)	13.6	1.6	1.6	21.3
リン(mg)	176	35	36	308
カリウム(mg)	410	164	54	680
塩分(g)	0.8	0.4	0.5	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)

### 鰹の香味おろしがけ

食材	g	
あじ3枚おろし(30g)	2 枚	
片くり粉	3 g	
サラダ油	6 g	揚げ油
大葉	1 枚	
大根	30 g	おろし
しょうが	0.8 g	おろし
たかのつめ	0.05 g	輪切り
酢	7 g	
減塩しょうゆ	6 g	
本みりん	1 g	
酒	1 g	
さとう	2 g	
ごま油	1 g	
れんこん	1 g	輪切り
天ぷら粉	4 g	
サラダ油	2 g	揚げ油

調味料  
付け合せ

- 鰹はふり酒をする。ペーパーで水気をよくふきとった後片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- 合わせた調味料を火にかけ、アルコール分をとばしたものに大根おろしとおろししょうがを加える。
- ①を②にくぐらせ、大葉とれんこんの天ぷらを添える。

食品名	g	
かぶ	30 g	いちよう切り
小松菜	15 g	3cm幅にカット
油揚げ	1/4 枚	1cm角にカット
サラダ油	2 g	
合成清酒	2 g	
さとう	2 g	
減塩しょうゆ	3.5 g	
液だし	1 g	

調味料

- かぶと小松菜をそれぞれ下茹でしておく。
- 鍋にかぶとサラダ油を入れ、軽く炒めてから調味料を加えて煮る。
- 煮汁が半分ほどなくなった時点で小松菜と油揚げを入れる。(煮汁がなくなるまで煮ること。)

### 春雨とハムの和え物

食品名	g	
はるさめ(乾)	7 g	3cm幅にカット
きゅうり	10 g	千切り
長ねぎ	3 g	半斜めスライス
ロースハム	7 g	短冊
酢	4 g	
さとう	3 g	
減塩しょうゆ	3 g	
ごま油	3 g	
ラー油	0.2 g	

調味料

- 春雨は茹でてから食べやすい大きさに切る。水気はよく切ること。
- きゅうりと長ねぎは流水にかける(又は水に浸す)。
- ①と②を調味料と和える。

### \*ポイント\*

#### ①鰹の香味おろしがけ

たかのつめ、酢、ごま油で減塩効果が得られます。

鰹を上げる際に片栗粉をつけることで素揚げするよりも吸油率が上がりエネルギー量(カロリー)を上げることができます。

#### ②かぶと油揚げの炒り煮

サラダ油で炒り、油揚げを入れることにより透析食に必要なエネルギー量(カロリー)を補うことができます。

#### ③春雨とハムの和え物

春雨はたんぱく質が少ないことが特徴です。主菜(メイン)でたんぱく質を多く含む食材を使用したときにたんぱく質量の少ない春雨料理を1品取り入れることをおすすめします。また、水気をよく切ることで調味料を含みやすくなり、味がしっかりと感じられるような特徴もあります。