

豚肉とねぎの味噌炒め かぶの蟹あんかけ きのこの梅肉蒸し



豚肉とねぎの味噌炒め  
かぶの蟹あんかけ  
きのこの梅肉蒸し

|             | 主菜   | 副菜① | 副菜② | 計    |
|-------------|------|-----|-----|------|
| エネルギー(kcal) | 278  | 116 | 18  | 714  |
| 水分(g)       | 85   | 18  | 41  | 252  |
| たんぱく質(g)    | 14.8 | 0.9 | 1.3 | 21.5 |
| リン(mg)      | 152  | 15  | 46  | 274  |
| カリウム(mg)    | 334  | 61  | 164 | 611  |
| 塩分(g)       | 0.8  | 0.6 | 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)

豚肉とねぎの味噌炒め

| 食材        | g     |        |
|-----------|-------|--------|
| 豚肩ローススライス | 80 g  | 5cmカット |
| 長ねぎ       | 30 g  | 斜めスライス |
| サラダ油      | 2 g   |        |
| ごま油       | 2 g   |        |
| おろししょうが   | 1 g   |        |
| おろしにんにく   | 1 g   |        |
| 合成清酒      | 1 g   |        |
| みりん       | 2 g   |        |
| さとう       | 3 g   |        |
| 減塩みそ      | 5 g   |        |
| 減塩しょうゆ    | 3 g   |        |
| トウバンジャン   | 0.5 g |        |

調味料

- ① 豚肉と長ねぎをそれぞれ茹でておく。豚肉はゆでた後に流水にさらす。
- ② 調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③ ①を油で炒める。油が全体になじんできたら②を入れてさらに炒める。

かぶの蟹あんかけ

| 食品名    | g     |     |
|--------|-------|-----|
| かぶ     | 50 g  | 乱切り |
| 万能ねぎ   | 5 g   | 輪切り |
| かに(缶詰) | 5 g   |     |
| ごま油    | 1 g   |     |
| 合成清酒   | 2 g   |     |
| 中華だし   | 0.5 g |     |
| 片くり粉   | 適量    |     |

調味料

- ① かぶを火が通るまで茹で、かには汁気をよく絞っておく。
- ② かぶと調味料と水(酒と同量)を鍋にいれて火にかけ、落し蓋をして煮る。
- ③ 汁がなくなならない程度まで煮たらかぶを取り出して盛り付けておき、残った汁にかいを入れて煮て水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 盛り付けたかぶに③をかける。

きのこの梅肉蒸し

| 食品名    | g     |           |
|--------|-------|-----------|
| ぶなしめじ  | 30 g  | 石づきを切り落とす |
| えのきたけ  | 10 g  | 半分の長さにカット |
| 合成清酒   | 3 g   |           |
| 減塩しょうゆ | 1 g   |           |
| 梅びしお   | 3 g   |           |
| 刻みのり   | 0.3 g |           |

調味料

- ① 酒は加熱してアルコール分を飛ばしておく。
- ② しめじとえのきを茹でてざるにあけた後に加熱したお酒をまわしかけ、ラップをかけて蒸らしながら冷ます。
- ③ ①の粗熱がとれたら調味料を加えて和え、味がなじんだところできざみのりをかける。

\*ポイント\*

今回使用しているにんにくやしょうがなどの強い香り野菜や、カニやきのこのように旨み成分が豊富に含まれている食材は、少ない塩分量でも物足りなさを感じさせにくいため、減塩効果が期待できます。

◎豚肉とねぎの味噌炒め

食品中に含まれるカリウムとリンは、茹でることによって湯の中に溶けだすので除去することができます。炒め物で使う肉、野菜も炒める前などにしっかり茹でておきましょう。

◎きのこの梅肉蒸し

当院ではきのこのカリウムを流出させるためにあえて茹でる方法をしています。