

たらのトマトソース煮込み 春雨とハムのサラダ フルーツヨーグルト



たらのトマトソース煮込み 春雨とハムのサラダ フルーツヨーグルト

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	150	118	43	613
水分(g)	132	24	46	310
たんぱく質(g)	11.7	1.2	0.7	18.1
リン(mg)	163	28	18	270
カリウム(mg)	454	56	65	627
塩分(g)	1.8	0.3	0	2.1

※ 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)

たらのトマトソース煮込み

食材	g	
まだら	60 g	切り身
塩	0.5 g	
サラダ油	2 g	
メークイン	30 g	いちよう切り(薄く)
たまねぎ	10 g	スライスカット
ホールトマト缶	50 g	
おろしにんにく	0.5 g	
オリーブ油	4 g	
白ワイン	4 g	
食塩	0.6 g	
さとう	2 g	
チキンコンソメ	0.3 g	
白コショウ	0.3 g	
オレガノ	0.01 g	
バジル粉	0.01 g	
パセリ粉	0.01 g	

調味料

- ① まだらに塩0.5gをふりかけておく。メークインとたまねぎを下茹でし、ホールトマトは手で握りつぶしておく、調味料と混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油をしき、たらの表面にうっすら焼き目がつく程度まで焼く。
- ③ ②のフライパンにメークイン、たまねぎと調味料と混ぜ合わせておいたトマトを加えて、たらと一緒に汁気がなくなるまで煮込む。
- ④ 盛り付けた上からパセリをふりかける。

春雨とハムのサラダ

食品名	g	
乾燥はるさめ	6 g	
レタス	10 g	2cm角カット
にんじん	3 g	千切り
きゅうり	5 g	千切り
ロースハム	5 g	短冊切り
マヨネーズ	12 g	
減塩しょうゆ	0.5 g	
白コショウ	0.05 g	

調味料

- ① レタス、人参、きゅうりは流水か水にさらしておき、水気をよく切っておく。はるさめは表示通りにもどらせて、水気をよく切ってから食べやすい大きさに切る。
- ② ①とハムと混ぜ合わせ、調味料を入れて合わせる。

フルーツヨーグルト

食品名	g	
みかん缶詰	20 g	
パイナップル缶詰	20 g	
無糖ヨーグルト	15 g	
砂糖	1 g	

- ① 缶詰は水気をよく切っておく。ヨーグルトと砂糖を合わせる。
- ② 果物を盛り付けた上にヨーグルトをかける。

ポイント

①たらのトマトソース煮込み

たらを煮込む前に油で焼くことでエネルギーアップできます。さらに香ばさで味わいが増して減塩につながります。トマトソースはしっかりと煮詰めることで余計な水分が減り、トマトの旨みが引き立ちます。じゃがいもは薄くスライスすることでカリウムを多く排出しやすくしています。

②春雨とハムのサラダ

春雨はしっかりと水気をきってから使うようにしましょう。ハムのリンが気になる方は、下茹でをしてから食べましょう。

③フルーツヨーグルト

缶詰の果物は、カリウムの摂取を抑えられ、カロリーアップにも有効なため透析食に最適です。ただし缶詰のシロップはカリウムが多いので汁気をよく切りましょう。