

青ひらすの照り焼き たけのこの千切り炒め なすの揚げ浸し



青ひらすの照り焼き たけのこの千切り炒め なすの揚げ浸し

| | 主菜 | 副菜① | 副菜② | 計 |
|-------------|------|-----|-----|------|
| エネルギー(kcal) | 171 | 77 | 90 | 640 |
| 水分(g) | 87 | 44 | 50 | 290 |
| たんぱく質(g) | 11.9 | 3.3 | 0.9 | 20.6 |
| リン(mg) | 151 | 41 | 21 | 274 |
| カリウム(mg) | 352 | 214 | 118 | 736 |
| 塩分(g) | 0.8 | 0.2 | 0.2 | 1.2 |

※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)

青ひらすの照り焼き

| 食材 | g | |
|----------|------|-----|
| 青ひらす | 70 g | 切り身 |
| 酒 | 5 g | |
| 本みりん | 5 g | |
| 粉あめ | 4 g | |
| さとう | 1 g | |
| 減塩しょうゆ | 7 g | |
| サラダ油 | 2 g | |
| 大根 | 30 g | おろし |
| 大葉 | 1 枚 | |
| だしわりしょうゆ | 1 g | |
| はじかみしょうが | 1 本 | |

調味料

- ① 大根おろしは余分な水分を切っておく。
- ② 調味料をあわせたものに魚を1時間程度漬けておく。(下漬けに使用した調味液は捨てずにとっておく。)
- ③ サラダ油をひいたフライパンに、汁気を切った②を焦げないように注意しながら焼く。
- ④ ある程度火が通ったところで、下漬けに使用した調味液を入れ、味がなじむように絡ませながら焼く。

たけのこの千切り炒め

| 食品名 | g | |
|----------|-------|-----|
| たけのこ | 30 g | 千切り |
| にんじん | 10 g | 千切り |
| 干しいたけ | 0.5 g | 千切り |
| 豚肩挽肉 | 10 g | |
| サラダ油 | 4 g | |
| にんにく | 0.2 g | おろし |
| しょうが | 0.2 g | おろし |
| 酒 | 2 g | |
| 中華だし(粉末) | 0.5 g | |
| 減塩しょうゆ | 0.5 g | |
| かたくり粉 | 0.2 g | |

調味料

- ① 水で戻した干しいたけは、水気をよく切った後千切りにする。たけのこ、にんじんも同様に千切りにし、茹でて軽く火を通しておく。豚肩挽肉も下茹でておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、水気をきった①と調味料を加え炒める。最後に水溶性片栗粉で食材と調味料を絡みやすくする。

なすの揚げ浸し

| 食品名 | g | |
|--------|------|-----|
| なす | 15 g | 乱切り |
| いんげん | 15 g | |
| サラダ油 | 1 g | 揚げ油 |
| 酒 | 5 g | |
| 粉あめ | 3 g | |
| 減塩しょうゆ | 3 g | |
| しょうが | 2 g | おろし |

調味料

- ① いんげんは食べやすい長さに切り、茹でておく。
なすは乱切り、180度の油で素揚げする。
- ② 調味料を鍋に入れて火にかけ、①にからめ味がなじむまでおいておく。

ポイント

①青ひらすの照り焼き、なすの揚げ浸し

このレシピは、粉飴を使用したレシピになります。特徴として粉あめは、でんぷんを分解した糖を主成分にしており、砂糖と比べて甘味が低く、食べやすくなるため、透析食に必要なカロリーを手軽に補うことができます。(調理時は焦げやすい為に気をつけましょう。)

②たけのこの千切り炒め

にんにくとしょうがは食欲増進と減塩効果があります。

さらにかたくり粉でとろみをつけているので少ない調味料でも具材によく絡み満足いく味になります。

たけのこは食物繊維が豊富で便秘予防になりますが、カリウムが多く含まれているので大量摂取は避けましょう。