# 鮭フライタルタルソース　青梗菜の炒め物　和風サラ

| 鮭フライタルタルソース<br>青梗菜の炒め物<br>和風サラダ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 主菜 | 副菜① | 副菜② | 計 |
| エネルギー(kcal) | 302 | 27 | 39 | **670** |
| 水分(g) | 91 | 58 | 38 | **294** |
| たんぱく質(g) | 15.7 | 0.7 | 0.7 | **21.6** |
| リン(mg) | 188 | 23 | 15 | **287** |
| カリウム(mg) | 294 | 161 | 106 | **613** |
| 塩分(g) | 0.7 | 0.3 | 0.3 | **1.3** |

※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）

## 鮭フライタルタルソース

| | 材料 | 1人分量 |
|---|---|---|
| 鮭フライ | 生鮭　25g | 2 切れ |
| | 小麦粉 | 2 g |
| | 卵 | 6 g |
| | パン粉 | 6 g |
| | サラダ油 | 6 g |
| タルタルソース | ゆで卵 | 15 g |
| | 玉ねぎ | 10 g |
| | ピクルス | 3 g |
| | 乾燥パセリ | 0.1 g |
| | マヨネーズ | 15 g |
| | 白ワイン | 1 g |
| | 食塩 | 0.1 g |
| 添え物 | ミニトマト | 2 個 |
| | 冷凍ブロッコリー | 15 g |

① 鮭に小麦、卵、パン粉の順につけサラダ油（170度）できつね色になるまで揚げる。

② タルタルソースの玉ねぎはみじん切りにし、流水（または水に浸す）に玉ねぎの辛みがなくなるまでかける。

③ ゆで卵とピクルスをみじん切りにし、水気をよく絞った玉ねぎとその他の調味料を混ぜ合わせる。

## 青梗菜の炒め物

| | 材料 | 1人分量 |
|---|---|---|
| | 青梗菜 | 50 g |
| | しいたけ | 1 個 |
| 調味料 | ごま油 | 2 g |
| | おろししょうが | 0.5 g |
| | 中華だし（粉末） | 0.5 g |
| | 減塩しょうゆ | 0.5 g |
| | 片くり粉 | 0.2 g |

① 青梗菜を3cm幅に、しいたけは4等分に切る。

② 青梗菜はあらかじめ固めに茹でておき、水気をよく絞っておく。

③ しいたけをごま油で炒め、火が通ったら茹でた青梗菜と調味料を加える。最後に片栗粉で調味料を食材にからませる。

## 和風サラダ

| | 材料 | 1人分量 |
|---|---|---|
| | 大根 | 20 g |
| | にんじん | 3 g |
| | サニーレタス | 10 g |
| 調味料 | 酢 | 5 g |
| | ごま油 | 3 g |
| | 減塩しょうゆ | 3 g |
| | かつお節 | 0.3 g |

① 大根、にんじんを千切りにし、サニーレタスは食べやすい大きさに切る。まとめて流水又は水につける。

② 野菜の水気をよくとり、合わせた調味料と和える。

**ポイント**

・主菜にたんぱく質を多く含む食材を使う場合、副菜にたんぱく質（肉、魚、卵、豆など）を多く含む食材を使わないようにしましょう。

**・生野菜を食べるときの野菜の切り方**

生野菜に含まれるカリウムは水に溶けだす性質があります。細かく切ることで水に接する表面積が大きくなり、食材に含まれるカリウムを効率よく減らすことができます。

**※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。**

管理栄養士　馬場　涼子