

かに玉 春雨の炒め物 ナムル



かに玉 春雨の炒め物 ナムル				
	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	257	86	31	676
水分(g)	113	15	40	276
たんぱく質(g)	13.6	1.3	1.0	20.4
リン(mg)	187	21	18	287
カリウム(mg)	185	51	78	366
塩分(g)	1.2	0.4	0.4	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)

かに玉

	材料	1人分量
調味料	卵	80 g
	ずわいがにレトルト	15 g
	長ねぎ	15 g
	たけのこ水煮缶詰	15 g
	干しいたけスライス	1 g
	サラダ油	10 g
	減塩しょうゆ	4 g
	穀物酢	7 g
	さとう	3 g
	中華だし(粉末)	0.4 g
	片栗粉	1 g
グリーンピース	3 g	

たけのこを1cm角にスライスし、やわらかくなるまで茹でておく
①。長ねぎはみじん切りにし、流水または水に浸けておく。干しいたけは水で戻してたけのことと同じサイズに切る。

② 卵を溶きほぐし、①と混ぜ合わせる。

フライパンにサラダ油、②を流し入れ、軽くかき混ぜながら火を通していき、軽く混ぜ、形を整えて2～3分焼き、もう片面も焼く。

③ 調味料を混ぜ合わせて火にかけ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて甘酢あんを作る。甘酢あんをかけ、茹でておいたグリーンピースをのせる。

春雨の炒め物

	材料	1人分量
調味料	緑豆はるさめ(乾)	10 g
	いんげん	8 g
	豚肩挽肉	5 g
	サラダ油	3 g
	おろししょうが	0.5 g
	さとう	0.5 g
	酒	1 g
	減塩しょうゆ	3 g
	中華だし(粉末)	0.2 g
	ごま油	0.5 g

① いんげんは3cm程の長さに切ってから茹でる。豚肩挽肉は茹でて火を通した後に流水で洗う。

② 春雨は熱湯に入れてほぐし、火が通るまで茹でる。茹であがったら流水で冷まし、水気をきっておく。

③ 水気をきった春雨を3～4cm程の長さになるように切り、①と調味料を入れて炒める。

ナムル

	材料	1人分量
調味料	緑豆もやし	25 g
	ほうれん草	10 g
	にんじん	5 g
	さとう	0.5 g
	減塩しょうゆ	3 g
	ごま油	2 g
	白ごま	0.1 g
	食塩	0.1 g

① にんじんを細切りにし、ほうれん草は3～4cmに切る。熱湯にもやしとほうれん草、にんじんを入れて火が通るまで茹でる。

② 調味料を混ぜ合わせておき、水気をよく切った①に調味料を加えて混ぜ合わせる。

ポイント

かに玉

かに玉のあんは甘酢あんにすることで、酢を多めに使って調味しています。酢を多めに使用することで、酸味が物足りなさを和らげて美味しく減塩できます。長ねぎは流水にかけることで、カリウムを減らすことができます。

春雨の炒め物

春雨はでんぷんを原料として作られる食品のため、炭水化物が多くタンパク質・脂質・リン・カリウムが少ないため、透析の方におすすめの食品です。しかし、水分を含みやすい食品であるため、水分制限のある方は主菜などに使用するのではなく、副菜や添え物などで使うようにしましょう。

※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。