

スズキのムニエル マカロニサラダ ほうれん草のソテー



カラスガレイのムニエル マカロニサラダ ほうれん草のソテー

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	179	157	58	696
水分(g)	76	35	44	263
たんぱく質(g)	12.9	1.7	1.9	21
リン(mg)	150	27	34	272
カリウム(mg)	308	102	225	687
塩分(g)	0.9	0.3	0.4	1.6

※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)

スズキのムニエル(バルサミコ酢ソース)

	材料	1人分量
ムニエル	スズキ切り身(骨なし)	60 g
	塩	0.3 g
	こしょう(黒)	0.01 g
	小麦粉	2 g
	オリーブ油	2 g
ソース	バルサミコ酢	3 g
	有塩バター	5 g
	粒入りマスタード	3 g
	減塩しょうゆ	3 g
付け合わせ	サラダ菜	5 g
	なす	20 g
	乾燥パセリ	0.05 g
	オリーブ油	3 g
	こしょう(白)	0.01 g

- ① スズキに塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② ①をフライパン(又はコンベクションオーブン240℃で5~7分)にサラダ油を引き、火が入るまで焼く。このとき、付け合わせになすも一緒に焼く。
- ③ バルサミコ酢ソースは調味料をすべて合わせ、バターが溶けるまで火にかける。(焦げやすいため弱火にすること)
流水にかけたサラダ菜の上にムニエルにしたスズキ、付け合わせになすを盛りつける。バルサミコ酢ソースは温かくしてか
- ④ けること。

マカロニサラダ

	材料	1人分量
	マカロニ(乾燥)	7 g
	きゅうり	10 g
	たまねぎ	5 g
	にんじん	5 g
	スイートコーン缶詰	5 g
	マヨネーズ	17 g
	こしょう(白)	0.05 g
	ミニトマト	1 個
	サニーレタス	5 g

- ① きゅうり(千切り)、玉ねぎ(スライス)、人参(千切り)、コーンをまとめて流水に10分以上かける。(又は水に1時間以上浸す)
- ② ゆでたマカロニと水気をよく切った①をマヨネーズとこしょうで合える。
- ③ サニーレタスは一口大に切り、流水にかけたものをマカロニサラダの下に敷く。

ほうれん草のソテー

	材料	1人分量
	ほうれん草(ゆで)	40 g
	にんじん	5 g
	ベーコン	7 g
	サラダ油	2 g
	食塩	0.3 g
	こしょう(白)	0.05 g
	ガーリックパウダー	0.1 g

- ① ほうれん草とにんじんはあらかじめ、ゆでておくこと。(リンが高い方は、ベーコンもゆでるようにしましょう)
- ② 油を引いたフライパンにベーコンをいれ軽く炒めてから水気を良く絞った①を入れ調味料で温まる程度に軽く炒める。

ポイント

- ①バルサミコ酢
独特の酸味により食塩使用量が少ない場合でも、満足できるようなしっかりとした味付けが出来ます。
- ②マカロニサラダ
透析に必要な高カロリー食になります。マカロニは少量でもカロリーがあり、マヨネーズは高カロリーで塩分量が少ない
特性があります。
- ③ほうれん草のソテー
リンが気になる方はベーコンなどの加工品はゆでることにより、リンと塩分を減らすことが出来ます。