

三色丼 揚げだし豆腐あんかけ 白菜のお浸し ナタデココフルーツ



三色丼 揚げだし豆腐あんかけ 白菜のお浸し/ナタデココフルーツ

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	138	16	38	650
水分(g)	74	70	41	353
たんぱく質(g)	5.5	1	0.2	20
リン(mg)	95	26	2	294
カリウム(mg)	131	162	23	527
塩分(g)	0.5	0.4	0	1.5

※ 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)

三色丼

	材料	1人分量
肉 そ ぼ ろ	鶏もも挽肉	30.g
	しょうが	1.g
	しいたけ	5.g
	サラダ油	1.g
	酒	2.g
	本みりん	2.g
	さとう	2.g
	減塩しょうゆ	3.5.g
炒 り 卵	卵	25.g
	さとう	1.5.g
	塩	0.1.g
	サラダ油	2.g
絹 さ や	冷凍絹さや	10.g
	食塩	0.1.g

- ① 卵はさとうと塩で味付けし、フライパンにサラダ油を入れ炒り卵を作る。
- ② 絹さやは茹でて細かく切り、水気をよく切ってから塩を混ぜておく。
- ③ みじん切りしたいいたけと、鶏ひき肉を油で炒め火が通った状態になってから調味料を全て入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ①～③をごはん(180g)に盛りつける。

揚げだし豆腐あんかけ

	材料	1人分量
調 味 料	木綿豆腐	1/4丁
	サラダ油	6.g
	片くり粉	3.g
	酒	0.3.g
	さとう	3.g
	減塩しょうゆ	2.g
	液だし(しらだし)	3.5.g
	片くり粉	1.5.g
薬 味	おろししょうが	2.g
	刻みのり	0.5.g
	万能ねぎ	1.g

- ① 豆腐は水気をよく切っておき、片栗粉をまんべんなくつける。万能ねぎは小口切りにして水にさらしておく。
- ② 片栗粉をつけた豆腐を160～170℃の油で3分程揚げる。途中一度上下を裏返し、表面がカリッとするまで揚げる。
- ③ 片栗粉以外の調味料を小鍋に入れて沸騰後、水溶性片栗粉でとろみをつける。(水は減塩しょうゆと同じ量を使用)
- ④ 揚げた豆腐にあんをかけて、薬味を盛り付ける。

白菜のお浸し

	材料	1人分量
	白菜	60.g
	にんじん	10.g
	だしわりしょうゆ	5.g
	かつお節	0.2.g

- ① 白菜を1cm幅の大きさに切ってよく洗う。にんじんは千切りにしておく。
- ② 沸騰したお湯に切った白菜とにんじんを入れて火が通るまで茹で、流水にかけた後水気をよくきる。
- ③ 水気をよく絞ったら、だしわり醤油とかつお節を和える。

ナタデココフルーツ

	材料	1人分量
	ナタデココ	20.g
	みかん(缶詰)	15.g
	黄桃(缶詰)	15.g

- ① シロップをよく切り、和えて盛り付ける。

ポイント

①三食丼

冷凍野菜は加工工程において茹でられていることが多い為、カリウムが少ないことが特徴です。
(ただしメーカーにより違いがあるため、栄養表示を確認するようにしてください。)

②あんかけ豆腐

揚げ物は、透析食に必要なカロリーを補うことができます。
あんかけにすることで豆腐に味が絡みやすく、必要最低限の水分量で調理することができます。

③ナタデココフルーツ