

ポークソテー ラタトゥーユ添え マスタードドレッシングサラダ フルーツ



ポークソテーラタトゥーユ添え
マスタードドレッシングサラダ
フルーツ

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	240	121	20	683
水分(g)	106	55	34	304
たんぱく質(g)	12.7	2	0.2	19.4
リン(mg)	133	46	4	244
カリウム(mg)	372	118	60	602
塩分(g)	1.3	0.6	0	1.9

※ 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)

ポークソテー ラタトゥーユ添え

食材	g	
豚肩ロース切り身	70	g
塩	0.5	g
黒こしょう	0.01	g
ガーリックパウダー	0.1	g
バジル(粉)	0.1	g
オリーブ油	1.5	g
なす	15	g 2cm角にカット
たまねぎ	10	g 2cm角にカット
ズッキーニ	10	g 2cm角にカット
黄ピーマン	7	g 2cm角にカット
オリーブ油	3	g
トマト缶詰	25	g ホール、食塩無添加
にんにく	0.5	g おろし
食塩	0.4	g
黒こしょう	0.05	g
チキンコンソメ	0.3	g
さとう	1	g
オレガノ	0.01	g
パセリ(乾)	0.01	g

① 豚肉に調味料をふり、オリーブ油を敷いたフライパンで焼く。(火が通るまで)

② ラタトゥーユは、野菜を切って軽く茹でて水気をよく切り、ホールトマト缶は手でよくつぶしておく。

③ 鍋にラタトゥーユ使用分のオリーブ油を熱してにんにくを炒め、香りがたったら野菜を加えて2~3分炒める。残りの調味料とつぶしておいたトマトを加えて、汁気がなくなるまで弱火で煮込む。

④ 焼きあがった豚肉を食べやすい大きさにカットして②を上からかけ、パセリを散らす。

マスタードドレッシングサラダ

食品名	g	
レタス	20	g 2cm角にカット
きゅうり	10	g 千切り
たまねぎ	5	g 薄切り
ブロッコリー	15	g
ベーコン	7	g 短冊
粒マスタード	4	g
穀物酢	3	g
オリーブ油	4	g
サラダ油	4	g
食塩	0.3	g

① ブロッコリーは下ゆでしておく。その他の野菜もそれぞれカットして流水に10分以上さらしておく(又は水に浸す)。そのあと水気をよくとっておく。

② ベーコンはフライパンでカリカリになるまで焼く。(ベーコンからでた油は取り除いておきドレッシングに加える)

③ ドレッシングの材料をすべてよく混ぜ合わせる。

④ 野菜の上に焼いたベーコンをのせ、ドレッシングをかける。

フルーツ

食品名	g	
パインアップル	40	g

① 食べやすい大きさにカットする。

ポイント

①ポークソテーラタトゥーユ

ラタトゥーユは煮詰めて余計な水分をしっかりと飛ばしましょう。

トマトの旨みが引き立つので少ない塩分でもおいしいコクのある仕上がりになります。

②マスタードドレッシングサラダ

サラダ油、オリーブ油で透析食で必要なエネルギー量(カロリー)を補うことができ、マスタードや酢には減塩効果があります。

野菜は、小さく一口大にカットすることでカリウムが水に溶けだしやすくなるので、より多くのカリウムを減らすことができます。