

自分の腎臓は自分で守ろう！ ～ 無理なくできる腎臓に優しい食事 ～



主食	ごはん
主菜	鶏肉のゆずこしょう焼き
副菜（汁物）	小松菜と椎茸のみそ汁
副菜	れんこんの甘酢煮
副菜	抹茶ゼリー・あずき添え

エネルギー 646kcal 塩分 2.2g

令和5年3月3日(金曜)

自分の腎臓は自分で守ろう！ ～ 無理なくできる腎臓に優しい食事 ～

本日の献立 エネルギー646kcal 塩分2.2g

- ・主食 ・ごはん
- ・主菜 ・鶏肉のゆずこしょう焼き
- ・副菜(汁物) ・小松菜と椎茸のみそ汁
- ・副菜 ・れんこんの甘酢煮
- ・副菜(デザート) ・抹茶ゼリー・あずき添え

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料>4人分
精白米 1合半 エネルギー193kcal 塩分0g
水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

副菜(汁物) 小松菜と椎茸のみそ汁

小松菜、椎茸、ごまの香りを楽しむ。

<材料>2人分
小松菜 50g エネルギー49kcal 塩分0.9g
生椎茸 1枚 だし 300ml
油揚げ 1/2枚 みそ 12g
すり白ごま 大さじ1/2

<作り方>

- ① 小松菜は2cm幅に切り、椎茸は石づきを除き薄切りにする。
油揚げは油抜きをし、縦半分に切って薄切りにする。
- ② 鍋にだしと①を入れ火にかけ、煮立ったら2～3分煮る。
- ③ みそを溶き入れ、すりごまを入れ器にもる。

Point すりごまは最後にふりいれる。

主菜 鶏肉のゆずこしょう焼き

きつね色が食欲を増進！

<材料>2人分

鶏肉（もも）80g	2枚
A ゆずこしょう	2g
A 酒	6g
A しょうゆ	8g
A みりん	8g

エネルギー222kcal	塩分 1.0g
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	100g
ミニトマト	4個

- ① 鶏肉は肉の厚みがある場合は、包丁をいれて開いたのち、半分に切る。
玉ねぎは薄切りにする。
- ② 袋でAをよく混ぜ、そこに①を入れて、15分ほど漬ける。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉と玉ねぎを一緒に入れ、鶏肉は両面きつね色になるまでしっかり焼き、玉ねぎはしんなりするまで焼く。
- ④ 皿に盛りつけ、ミニトマトを添える。

Point 鶏肉は焼き色がつくまでしっかり焼き、玉ねぎはしんなりしたら取り出す。

副菜 れんこんの甘酢煮

しゃきしゃき感がおいしい

<材料>2人分

れんこん	150g
A さとう	大さじ1
A 酢	大さじ1
A 水	大さじ1

エネルギー96kcal	塩分 0.3g
A サラダ油	大さじ1/2
A 塩	少々
A 赤唐辛子（小口切り）	1本

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、酢水（分量外）にさらし、水気をきる。
- ② 鍋にAと①を入れ、中火で3～4分煮る。汁ごと冷まして味をなじませる。

Point 一度冷まして、味に深みをだす。

副菜(デザート) 抹茶ゼリー・あずき添え

抹茶とあずきの相性ばっちり

<材料>2人分

粉寒天	2g
水	200ml
さとう	大さじ3

エネルギー86kcal	塩分 微量
抹茶パウダー	1g
湯	30ml
あずき缶	30g

<作り方>

- ① 抹茶を湯でダマにならないように、よく溶かす。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら中火にかけ、沸騰したら弱火にし1～2分煮る。
- ③ 火を止め、そこにさとうを加え混ぜたら、①も加えよく混ぜる。
- ④ 粗熱がとれたら、水でぬらした寒天缶に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 型から抜いたら角切りにし、器に盛り、あずきをのせる。

Point 粗熱がとれるまで静かに混ぜ、とろりとするまで冷やすと2層にならない。