

腎臓をいたわる減塩料理教室



主食	ごはん
主菜	鱈の粕漬け焼き
副菜（汁物）	ほんのり春感じるスープ
副菜	菜の花の梅和え
副菜（デザート）	チョコレートムース

エネルギー 581kcal 塩分 2.1g

“腎臓をいたわる減塩料理教室”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗きご飯
- ・ 主菜 鯖の粕漬け焼き
- ・ 副菜 菜の花の梅和え
- ・ 副菜(汁) ほんのり春感じるスープ
- ・ 副菜(デザート) チョコレートムース

主食・副菜・主菜を
そろえましょう！

1人分のエネルギー 581kcal 塩分 2.1g

☆鯖の粕漬け焼き

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 229kcal 塩分 0.8g

A	鯖	70gを4切	A	みそ	10g
	酒粕	70g		塩	小さじ1/4
	酒	小さじ2		油	大きじ1
	砂糖	大きじ1		長ネギ(3~4長さに切る)	1本
	みりん	大きじ1		アスパラガス(3~4個に切る)	1本

<作り方>

- ① 小鍋に、Aを合わせ弱火で滑らかになるまで煮る。
- ② 粗熱がとれたら袋に入れて魚を1時間以上漬け込む
- ③ オーブンで170℃で7~8分焼く。長ネギ・アスパラガスも一緒に焼く。

☆ほんのり春感じるすーぷ

<材料> 6人分 1人分のエネルギー45kcal 塩分 0.9g

じゃが芋(1.5cm角)	1個	うどん(短冊に切る)	1/3本
人参(1cm角)	40g	スナックえんどう(下茹で)	4枚
玉ねぎ(1.5cm角)	1/4個	コンソメ	2個
きくらげ(2~3個に切る)	2~3枚	水	3カップ

<作り方>

- ① 鍋に分量の水・じゃがいも・人参・玉ねぎ・きくらげを入れて煮る。人参が柔らかくなったら、コンソメ・うどんを入れて少し煮る。
- ② 器に盛り、スナックえんどうを2枚にはがして乗せる。

☆菜の花の梅和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 42kcal 塩分 0.3g

葉の花	2/3束	A	梅干(叩いて滑らかにする)	1個
えのき茸(半分に切る)	1/2パック		ごま油	小さじ1
ミニトマト(半分に切る)	6個		かつお節	大きじ3

<作り方>

- ① 菜の花を半分に切って、沸かした湯で茎の部分から先に茹で、少し時間差をつけて残りも色良く茹でる。えのき茸も茹でる。
- ② トマトは半分に切って、中身は軽く絞って出す。(中身は捨てずスープに入れる)
- ③ 水けをきった①と②のトマトを、Aで和える。

☆チョコレートムース

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 65kcal 塩分 0.1g

牛乳	180ml	}	ゼラチン	2/3袋
ミルクココア	20g		水	50ml
ミルクチョコレート	20g		イチゴ	2粒
			キウイフルーツ	1/2個

<作り方>

- ① ゼラチンは水にふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳を入れて温め、チョコレートを加え弱火でゆっくりと溶かす。①のゼラチンも加え煮溶かす。(※絶対沸騰させない)
- ③ 粗熱がとれたら型に流しいれ、冷やし固める。
- ④ 器に盛り付け、フルーツ(お好みの大きさに切る)を添える。

☆五分搗きご飯

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 200kcal 塩分 -

五分搗き米	1.5合	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。

ナトリウム(食塩相当量)目標量 ⇒ 男性 8.0g/日、女性 7.0g/日
(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

☆減塩のポイント☆

- ・だし等の旨味、酸味や香味を利用する。
- ・素材のおいしさを味わう(旬の食材を選ぶ)。
- ・加工食品の食塩相当量に注意する。