

## 腎臓に負担をかけない料理

平成29年3月24日（金）



- |          |                |
|----------|----------------|
| 主食       | 五分つきご飯         |
| 主菜       | 鯛の野菜あんかけポークピカタ |
| 副菜（汁物）   | 菜の花の味噌汁        |
| 副菜       | 春野菜のマリネサラダ     |
| 副菜（デザート） | 白玉お焼きフルーツソース   |

エネルギー 547kcal 塩分 2.1g

# “ 腎臓に負担をかけない料理 ”

## 本日の献立

- ・ 主食 五分つきご飯
- ・ 主菜 鯛の野菜あんかけ
- ・ 副菜(汁) 菜の花の味噌汁
- ・ 副菜 春野菜のマリネサラダ
- ・ 副菜(デザート) 白玉お焼きフルーツソース



本日の献立 1人分のエネルギー 547kcal 塩分 2.1g

## ☆五分つきご飯

<材料>4人分 1人分のエネルギー 200kcal 塩分 -

五分つき米	1.5合	水	適量
-------	------	---	----

<作り方>

- ① 炊飯器で普通に炊く

## ☆鯛の野菜あんかけ

<材料>4人分 1人分のエネルギー 214kcal 塩分 1.0g

鯛	4切れ	だし	1カップ
こしょう	少々	酒	大さじ1強
		しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量	A しょうが汁	小さじ1
		砂糖	小さじ2/3
油	小さじ1	塩	小さじ1/3
アスパラガス	4本	B 片栗粉	大さじ1と1/2
えのき茸	80g	水	大さじ3弱
赤パプリカ	1/2個		

<作り方>

- ① 鯛は2～3個にそぎ切りにする。こしょうを振り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼き、皿に取る。
- ③ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取り、だし・酒をフライパンに入れて、煮立たせる。野菜を加え煮る。Aの調味料を加え少し煮たら、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。※水溶き片栗粉は様子を見ながら加減する。

## ☆春野菜のマリネサラダ

<材料> 4人分 1分のエネルギー 46kcal 塩分 0.2g

春キャベツ(ざく切り)	240g	人参(ピーラーで削る)	40g
スナップエンドウ(筋をとる)	8本	オリーブ油	小さじ1
ミニとまと(へたをとり湯剥き)	50g	酢	小さじ1
オリーブ油	大さじ1/2	砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ1	塩	少々
粒こしょう	1~2粒	こしょう	少々
ロリエ	1/2枚	ロリエ	1/2枚

<作り方>

- ① キャベツ・スナップエンドウは色よくさっと茹でる。キャベツはざく切り、スナップエンドウは開く。
- ② 人参は塩小さじ1/2(分量外)を、振って全体に馴染ませる。しんなりしたら、水でさっと洗いをきる。
- ③ ②をビニール袋に入れて、マリネ液を注ぎ冷蔵庫で1時間漬け込む。
- ④ ミニトマトも袋に入れ、マリネ液を加え、冷蔵庫で漬け込む。
- ⑤ 器に①を等分に盛り、③・④を色よく盛り付ける。

## ☆菜の花の味噌汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 64kcal 塩分 1.0g

じゃが芋(いちょう切り)	1個	菜の花(長さ半分に切る)	1/2束
たまねぎ(薄切り)	1/2個(100g)	だし	3カップ
ベーコン(細かく切る)	1~2枚	みそ	20g

<作り方>

- ① だしを入れた鍋にじゃが芋・玉ねぎを入れて煮る。
- ② じゃが芋が柔らかくなったら、ベーコン・菜の花を加え煮る。
- ③ 味噌を溶き入れて、火を止める。

## ☆白玉お焼きフルーツソース

<材料> 4人分 1人分エネルギー 114kcal 塩分 微量

白玉粉	80g	いちご	4粒
プレーンヨーグルト	80g	キウイフルーツ(細かく切る)	1/2個
加糖練乳	大さじ1		

<作り方>

- ① ボールに白玉粉とヨーグルトを入れて、耳たぶくらいの硬さにこねる。8個に丸めて平たくつぶす。いちごはつぶし練乳と混ぜ合わせておく。
- ② 沸騰したお湯で、①を加え浮き上がってきたら1~2分茹で、冷水にとる。
- ③ フライパンで、②を両面焼き色がつく位焼く。
- ④ 器に③を盛り、いちごソースをかけ、キウイフルーツを添える。