

腎臓にやさしい料理教室



主食	ごはん
主菜	めかじきのワイン蒸し・マヨネーズソース
副菜（汁物）	菜の花のすまし汁
副菜	切り干し大根のいため煮
副菜（デザート）	白桃かんでん

エネルギー 590kcal 塩分 2.4g

～ 腎臓にやさしい料理教室 ～

本日の献立

エネルギー590kcal 塩分2.4g

- ・主食 ごはん
- ・主菜 めかじきのワイン蒸し・マヨネーズソース
- ・副菜(汁物) 菜の花のすまし汁
- ・副菜 切り干し大根のいため煮
- ・副菜(デザート) 白桃かんてん

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料> 4人分

半搗き米

1 合半

エネルギー200kcal 塩分0g

水

適量

<作り方>

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

主菜 めかじきのワイン蒸し・マヨネーズソース

<材料> 4人分

めかじき

4 切れ

塩

2g

こしょう

少々

白ワイン

小さじ4

レモン(輪切り)

1 個

エネルギー211kcal 塩分0.9g

マヨネーズ

大さじ3

牛乳

大さじ2と2/3

練りからし

4g

きゃべつ

200g

きゅうり

2本

<作り方>

- ① めかじきに塩、こしょうをふり下味をつける。
- ② きゃべつは千切り、きゅうりは輪切りにし、水に放してパリッとさせて水をきる。
- ③ アルミホイルを広げてめかじき、レモンの輪切りをのせ、白ワインをかけて包む。
- ④ フライパンに水をはり沸騰させ、③をいれふたをし、15分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 魚に火がとおったら、野菜をしいたお皿にのせ、マヨネーズソースをかける。

副菜(汁物) 菜の花のすまし汁

<材料> 4人分

		エネルギー16kcal 塩分0.8g	
菜の花	80g	かつおだし	2カップ
しめじ	80g	しょうゆ	大さじ1

<作り方>

- ① かつおだしをとる。鍋に水 2 カップ+蒸発分をいれ、沸騰させたらかつおぶしをいれ 1~2 分火にかける。火を止めかつおぶしが沈んできたらザルでこす。
- ② 菜の花は 2、3cm 幅に切り、しめじは石づきを切り、小房にわける。
- ③ だしに②をいれ火にかけ、菜の花がやわらかくなるまでゆでる。最後にしょうゆを入れる。

副菜 切り干し大根のいため煮

<材料> 4人分

		エネルギー82kcal 塩分0.7g	
切り干し大根	25g	油	小さじ2
油揚げ	1枚	さとう	大さじ1
にんじん	50g	しょうゆ	大さじ1
かつおだし	1カップ	みりん	大さじ1

<作り方>

- ① 切り干し大根は水にもどす。にんじんは千切り、油揚げは縦半分に切り、細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①をいため、だし、調味料を全ていれ煮汁が少なくなるまで煮る。

副菜(デザート) 白桃かんてん

<材料> 4人分

		エネルギー81kcal 塩分0g	
白桃(缶詰め)	2切れ	さとう	30g
粉寒天	4g	缶詰めシロップ	大さじ4
水	2と1/2カップ		

<作り方>

- ① 缶詰は果肉とシロップにわける。果肉は細かくきざむ。
- ② 水を入れた鍋に粉寒天をふりいれ、火にかける。木べらでかきまぜながら沸騰させ 2、3分煮る。そこにさとうとシロップを加え溶かし、火を止める。
- ③ 粗熱がとれたら、桃を入れて型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。