

## 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。