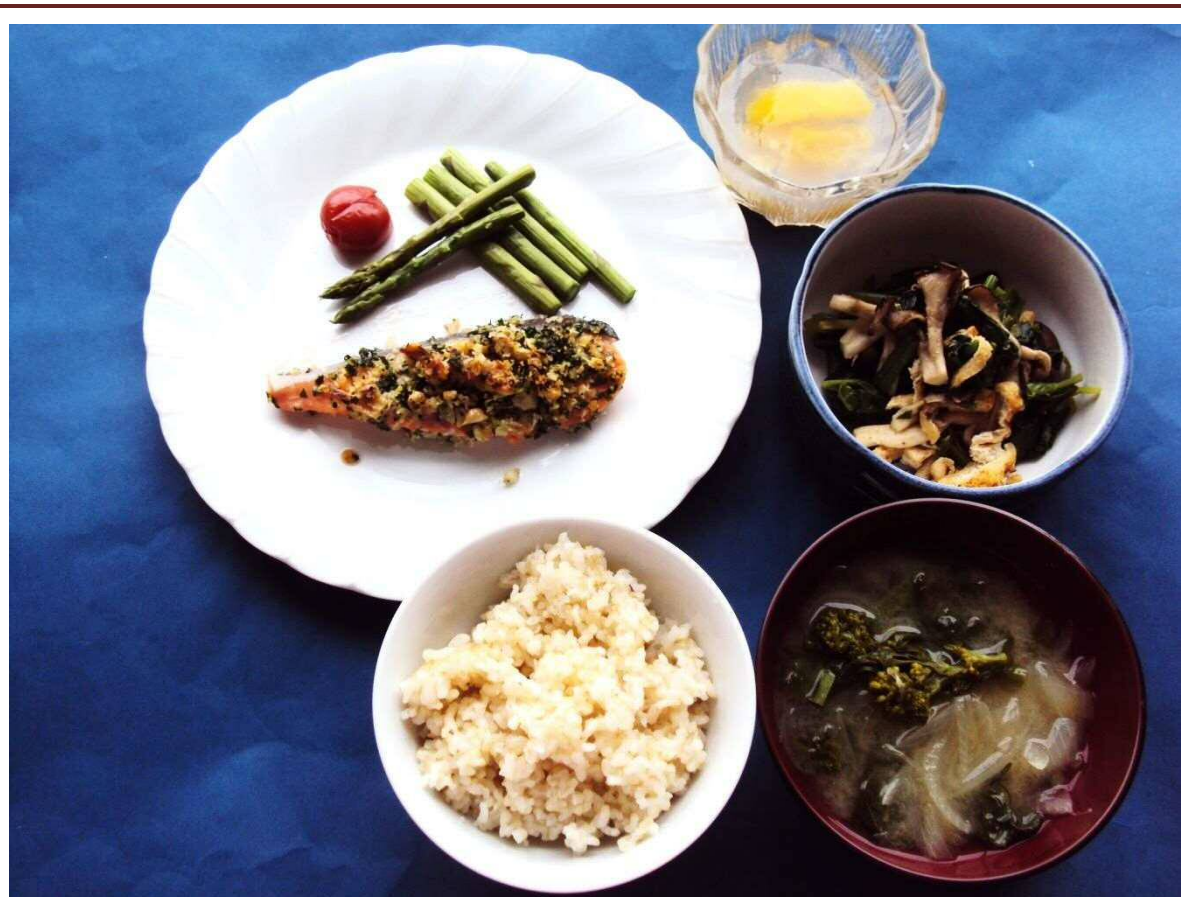


## ～ 腎臓の元気を保とう！ 香り活用 減塩料理に挑戦～



主食	ごはん
主菜	さけの香草くるみ焼き
副菜（汁物）	菜の花と玉ねぎのみそ汁
副菜	ほうれん草ときこのごま酢和え
副菜（デザート）	オレンジの寒天ゼリー

エネルギー 601kcal 塩分 2.5g

## ～脂質異常症を予防する食事に挑戦～

<b>本日の献立</b>	エネルギー601kcal	塩分2.5g
・主食	ごはん	
・主菜	ぶりの幽庵焼き	
・副菜(汁物)	切干大根と小松菜のみそ汁	
・副菜	蓮根とにんじんのなます	
・副菜(デザート)	豆乳ココアプリン	

### 主食・主菜・副菜をそろえましょう！

#### 主食 ごはん

<材料> 4人分		エネルギー200kcal	塩分0g
半搗き米	1合半	水	適量

<作り方>

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

#### 主菜 ぶりの幽庵焼き

ゆずの酸味をいかして塩分控えめ

<材料> 4人分		エネルギー234kcal	塩分1.1g	
ぶり	4切(320g)			
A {	しょうゆ	大さじ1と1/2	まいたけ	150g
	みりん	大さじ1と1/2	ゆずの皮(千切り)	少量
	ゆず絞り汁	大さじ1		

<作り方>

- ① オーブンは180度に予熱しておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、ぶりを30分程つける。まいたけは石づきを除き子房にわかる。
- ③ オーブン皿にオーブンシートをしき汁気を切ったぶりと、まいたけをならべ15分程焼く。
- ④ 残ったつけ汁は鍋で煮詰め、最後ぶりにかけ、まいたけ、ゆずの皮を添える。

**Point** つけ汁は捨てずに煮詰めてかける。

## 副菜(汁物) 切干大根と小松菜のみそ汁

切干大根を汁物に活用

<材料> 4人分		エネルギー34kcal 塩分0.9g	
切干大根	20g	だし	2と1/2カップ
小松菜	100g	みそ	25g

<作り方>

- 切干大根は水で戻し、水気をしぼり2、3cm長さに切る。  
小松菜も2、3cm長さに切る。
  - 鍋に①をいれ4~5分煮立て、みそをときいれ、再び煮立ったら火をとめる。
- Point** 小松菜は下ゆでなしで、そのまま調理。手間もかからず、栄養も逃げない。

## 副菜 蓮根とにんじんのなます

根菜を甘酢でさっぱり

<材料> 4人分		エネルギー53kcal 塩分0.5g		
蓮根	200g	A {	酢	大さじ2と2/3
にんじん	100g		さとう	大さじ1と1/3
			しお	小さじ2/5
			すりごま	小さじ2

<作り方>

- 蓮根はごく薄い輪切りにする。にんじんは千切りにする。
  - にんじんは熱湯でさっとゆでザルにあげ、同じ湯に酢少量(分量外)をいれ蓮根を加えて5分ゆでザルにあげ、水気をきる。
  - ボールに②をいれ、Aを加えよく混ぜて味をなじませる。
  - 器にもり、すりごまをふりかける。
- Point** 味がしみ込むように熱いうちに和える。

## 副菜(デザート) 豆乳ココアプリン

ココアパウダーで食物繊維・カカオポリフェノール摂取

<材料> 4人分		エネルギー80kcal 塩分0g	
ゼラチン	1/2袋(2.5g)	ココアパウダー	大さじ1
水	大さじ1	バナナ	1本
豆乳	1カップ		
さとう	30g		

<作り方>

- ゼラチンは分量の水にふりいれ、ふやかす。
- 鍋に豆乳、さとうをいれ、中火にかけ、ふつふつとなるまで温める。  
そこに①のゼラチンを加え混ぜとく。 **Point** ゼラチンは沸騰させない。
- ココアパウダーをボールにいれ、少量ずつ②を加え、その都度よく混ぜ、最後に濾し器でこす。
- 粗熱がとれたら器に流しいれ、冷やし固める。
- バナナは輪切りにし、プリンに添える。