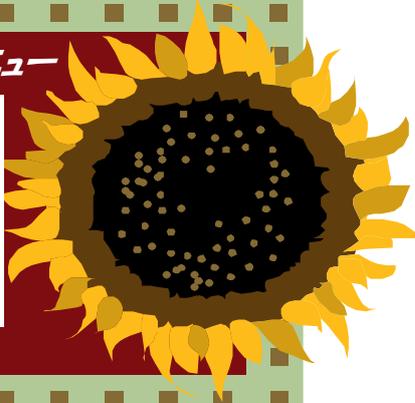


腎不全保存期食レシピ

No.8

夏を元気！に乗り切るメニュー

冷やし
かき揚げそうめん
ゴーヤチャンプルー
フルーツの
生クリーム和え



冷やしかき揚げそうめん

～材料～
(一人分)

そうめん(乾)……………80g
(かき揚げ)
玉ねぎ……………10g
干しえび……………1g
グリーンアスパラ……………20g(太1本)
ホールコーン……………5g
A { 小麦粉……………8g(大さじ1)
卵……………3g(小さじ2)
水……………10g(小さじ2)
揚げ油……………10g(吸油量)

(薬味)

きざみのり…0.5g(適量)
生姜……………1g(適量)
大葉……………1g(1/2枚)
小ねぎ……………1g(適量)

(つゆ)

かつおだし…70cc
みりん……………6g(小1)
醤油……………6g(小1)



作り方

- ①鍋にみりんを入れて煮立て、かつおだし(次頁*参照)と醤油を入れてひと煮立ちさせ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておきます。
- ②玉ねぎはたてに薄切り、グリーンアスパラはななめに薄切りにします。
- ③薬味の生姜は皮をむいてすりおろし、大葉は洗ってせん切りにします。小ねぎも洗って小口切りにします。
- ④ボウルにAの卵と冷水を合わせ、小麦粉をさっくり混ぜて衣を作り、①の玉ねぎとアスパラ、干しえび、ホールコーンも入れて混ぜます。
- ⑤油を170℃に熱し、木べらにのせた④をすべらすように入れます。周りが固まってきたら、箸の先で数ヶ所を突き、裏返してカラリと揚げます。
- ⑥そうめんは熱湯でゆでて水にとり、一口分ずつまとめながら器に盛ります。別の器にかき揚げを盛り、つゆと薬味を添えます。



***かつおだしのとり方(冷蔵で2日、冷凍で2週間ほどもちます)**



1) 鍋にお湯を沸騰させ、かつお節をひとつかみ入れます

2) 再び沸騰したらすぐ火を止め、かつお節が沈むまで待ちます

3) こし器やざるにペーパータオルをしき、こします

一口メモ



そうめんは小麦粉に塩水を加えてこね、油を塗って細く引き延ばして干した麺で、奈良時代に中国から遣唐使によって伝えられたとされています。同じ原料でも、こねた後棒で平らに引き延ばし、細く切って麺にするとうどんとなります。あっさりしたそうめんにからりと揚がったかき揚げを組み合わせることにより、それぞれのおいしさが楽しめるだけではなく、麺が主食の時に不足しがちなエネルギーを補給することができます。

冷やしかき揚げ	
そうめんの栄養価	
エネルギー	470kcal
たんぱく質	12.0g
塩分	1.7g
カリウム	201mg

* この献立ではつゆをすべて飲んだ場合の栄養価となっていますので、今回の献立1食あたりの塩分が**2.3g**と若干多めになります。

(塩分は**1日**で**6g**、**1食**平均で**2g**までが目安)

* つけめんにしてつゆを残すか、前後の食事で塩分を少なめに調節すると、塩分過剰を防ぐことができます。

ゴーヤチャンプルー

~材料~
(一人分)

- ゴーヤ(ニガウリ)・・・40g(6cm程度)
- 木綿豆腐・・・20g(1/20丁)
- 卵・・・15g
- 赤ピーマン・・・10g
- エリンギ・・・10g
- サラダ油・・・2g
- かつお節・・・少々

(調味料)

- 減塩醤油・・・3g(小さじ1/2)
- 塩・・・0.3g(少々)
- こしょう・・・少々
- ごま油・・・2g(小さじ1/2)



作り方

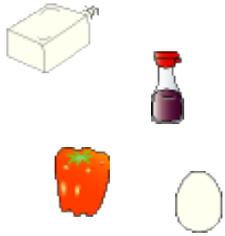
- ①ゴーヤはたて半分に切り、中の種とわたを取って薄切りにし、熱湯で3分程度ゆでます。木綿豆腐は水を切っておきます。
- ②赤ピーマンは4cm長さのせん切りにし、さっとゆでます。エリンギは4cm



長さのたんざく切りにします。

- ③フライパンにサラダ油を熱してエリンギを炒め、ゴーヤと赤ピーマンも入れて強火で炒め、さらに木綿豆腐をくずして加えます。全体が混ざったら、溶いた卵を加えて炒め合わせます。
- ④③に減塩醤油と塩、こしょうを加え、ごま油で風味をつけ、器に盛ってかつお節をかけます。

一口メモ ニガウリはウリ科の1種で、沖縄ではゴーヤと呼ばれて夏の食卓には欠かせない食材のひとつとなっています。独特の苦味の成分はククルピタシンという成分が主で、抗酸化作用があるといわれています。また、ビタミンCをキャベツの2倍近く含み、疲労回復や夏バテにも効果があります。



ゴーヤチャンプルーの栄養価	
エネルギー	94kcal
たんぱく質	4.8g
塩分	0.6g
カリウム	182mg



ゴーヤの苦味を少なくするコツ

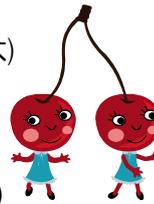
- 1) 種とわたをしっかりと取り除く
- 2) 塩もみして水出しし、湯通しする
- 3) 熟したもの(緑色の薄いもの)を選ぶ …など

フルーツの生クリーム和え

～材料～
(一人分)



- パイン缶……………10g(スライス 1/4 枚)
- みかん缶……………10g(2 粒)
- バナナ……………20g(中 1/8 本)
- さくらんぼ……………10g(2 粒)
- 生クリーム……………5g(小さじ 1)
- 砂糖……………3g(小さじ 1)



生クリーム和えの栄養価	
エネルギー	60kcal
たんぱく質	0.7g
塩分	0g
カリウム	116mg

作り方



- ①パイン缶とみかん缶の汁気を切り、パイン缶は一口大に切ります。
- ②バナナの皮をむき、一口大に切ります。さくらんぼは洗っておきます。
- ③生クリームに砂糖を加え、ピンと角が立つくらい泡立ててホイップクリームを作ります。
- ④ホイップクリームでパイン缶とみかん缶、バナナを和え、器に盛ってさくらんぼを添えます。

一口メモ 生クリームは低たんぱくでエネルギー補給ができ、腎臓食向けの食材です。また、ホイップした状態で冷凍保存も可能です。

1食当りの栄養価

1食当り - kcal	タンパク質 g	塩分 g	カリウム mg
617	16.9	2.3	502

