



# レシピ集

H29.12.2 腎臓病教室 食事会

(栄養量は1人分当たり)

## 豚肉の野菜巻き 2人分

豚肉 薄切り枚	4枚	
こしょう	少々	
ごぼう	40g	
人参	40g	
だし汁	適量	
ほうれん草	1把	
片栗粉	少々	
油	小さじ1	
A	砂糖	小さじ2弱
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	黒酢	小さじ2

- ①ごぼうはたわしで表面をきれいに洗い、長さ5cmの拍子切にする。人参は皮をむいて、同じ大きさにきる。これらをやわらかくなるまでだしで煮る。ほうれん草はさっと湯がき、長さ5cmに切る
- ②豚肉にこしょうを振って、①を上になべ、巻く。表面に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②を焼く。表面全体に焼き色がついたら、Aを入れて煮詰める。
- ④斜めに切り、切り口を上にして盛り付ける



エネルギー	166kcal
たんぱく質	8.7g
塩分	0.8g
カリウム	259mg

## さわらの竜田揚げ 2人分

さわら切り身	40g×2	
酒	少々	
A	ごま油	2g
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	一つまみ
	片栗粉	大さじ1
ピーマン 緑	1個	
パプリカ 黄	1/4個	
パプリカ 赤	1/4個	
揚げ油	適量	
レモン	1/8個	

- ①さわらは、酒をふって臭みをとる。Aに30分程漬け込む。ピーマンとパプリカ(黄・赤)は縦4等分に切る。揚げ油を温めておく。
- ②①の漬けたれをペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶし、揚げる。焦げやすいので弱火でじっくりあげる。ピーマン・パプリカも素揚げする
- ③さわらの上にパプリカを飾り、くし切りにしたレモンを添える。



エネルギー	174kcal
たんぱく質	8.6g
塩分	0.5g
カリウム	283mg

## ジャーマンポテト 2人分

じゃがいも	小1個
たまねぎ	1/2個
ベーコン	1/2枚
油	小さじ1
塩	0.6g
粒マスタード	小さじ2
こしょう	少々
パセリ	少々

- ①じゃがいもは皮をよく洗い、皮付きのまま5mmの薄切りにし、さっとゆでる。たまねぎは薄切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、中火でベーコン→玉ねぎ→じゃが芋の順に炒める。塩、こしょう、粒マスタードで味付けする。
- ③器に盛り、上にパセリを飾る



エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.2g
塩分	0.6g
カリウム	282mg

炊き合わせ 2人分

かぼちゃ	40g
人参	10g
板こんにゃく	20g
しいたけ(乾燥)	2個
角麩	30g
きぬさや	2枚
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	適量

①しいたけは水にもどしておく。かぼちゃは一口大、人参は薄く切って花形にくり抜き、板こんにゃくは薄く切ったつなりの形にする。角麩は一口大に切る。きぬさやはさつと湯がき、ななめ2等分する。

②①(きぬさや以外)を鍋に入れ、材料がかぶるくらいのだし汁を入れる。しょうゆ以外の調味料を入れて煮る。

③材料に火が通ったらしょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。



エネルギー	64kcal
たんぱく質	2.6g
塩分	0.6g
カリウム	127mg



しょうゆを最後にいれることで表面に味が付くので、少ない量でも味を濃く感じられます。

白菜の甘酢漬け 2人分

白菜	80g
人参	20g
りんご	40g
ゆず(皮)	少々
A 酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩	少々

①白菜は2cm幅の細切り、人参は短冊に切り、さつと湯がく。絞って水気をしっかり切る。

りんごは皮のままいちよう切にし、塩水(分量外)につける。ゆず皮は千切りにする。

②袋にAを合わせ、①を入れ、空気を抜いてしぼる。半日～1日おいたらできあがり



エネルギー	43kcal
たんぱく質	0.7g
塩分	0.1g
カリウム	115mg

リンゴのコンポート 2人分

りんご小	1/2
A 赤ワイン	大さじ4
水	大さじ4
甘味料	適量
シナモン	適量
ミント	適量

①りんごは皮をむき、くし形に4等分する

②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れる

③弱火で火が通るまで煮る。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす

④器に盛り、ミントを添える



エネルギー	36kcal
たんぱく質	0.1g
塩分	0g
カリウム	66mg