

腎臓病食 調理実習献立

2016年12月4日

★本日の献立★

米飯

減塩でも美味しいブリ大根

ぴりっと春雨スープ

リンゴのコンポート



※一人分

献立名	材料	調理前重量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	食塩
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	g
ご飯	米飯	240	403	6.0	0.7	89.0	70	82	0.0
ブリ大根	ぶり切身(20g×3切)	60	154	12.8	10.6	0.2	228	78	0.1
	大根	90	16	0.4	0.1	3.7	207	15	0.0
	しょうが	5	2	0.0	0.0	0.3	14	1	0.0
	砂糖	5	19	0.0	0.0	5.0	0	0	0.0
	みりん	10	23	0.0	0.0	5.5	0	2	0.0
	水	180	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
	濃い口醤油	7	5	0.5	0.0	0.7	27	11	1.0
	ゆず皮	1	1	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0
	小計		219	13.8	10.7	15.5	478	107	1.1
春雨スープ	豆苗	8	2	0.4	0.0	0.3	17	5	0.0
	春雨	5	17	0.0	0.0	4.2	1	2	0.0
	ミニトマト(1個)	10	3	0.1	0.0	0.7	29	3	0.0
	中華だし	1	2	0.2	0.0	0.0	2	3	0.4
	濃い口醤油	3	2	0.2	0.0	0.2	8	3	0.3
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2
	水	120	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
	粉さんしょう	0.05	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0
	小計		26	0.9	0.1	5.8	57	15	0.9
コンポート	りんご(1/4)	60	32	0.1	0.1	8.8	66	6	0.0
	砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0	0	0.0
	赤ワイン	3	2	0.0	0.0	0.0	3	0	0.0
	レモン果汁	2	1	0.0	0.0	0.2	2	0	0.0
	水	50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
	小計		43	0.1	0.1	11.0	71	7	0.0
合計			691	20.8	11.6	121.3	676	211	2.0

塩分調味% = 0.7%

一般的な煮物の調味% = 1.2~2.0%

作 り 方

【ブリ大根】

① 大根の皮をむいて約1.5cm幅の半月切りにする。

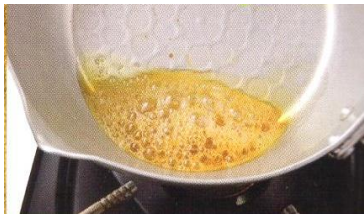
② 生姜の皮をむいて千切りか薄切りにする。

③ カラメル水を作る

鍋に砂糖を入れ、分量の水の中から数滴加えて砂糖水を作り、中火にかける。

砂糖水が焦げて茶色になったら、残りの水を加える。

※蒸気とカラメルがはねることがあるので、注意して鍋肌から入れて下さい。



④ カラメル水が沸騰してきたら、ブリ、生姜、大根を入れる。

⑤ みりんとしょうゆを加えて再沸騰してきたら、火を弱火にして落とし蓋をし、大根が軟らかくなるまで煮る。

⑥ 大根が軟らかくなり、煮汁が少なくなるまで煮含めたら火を消し器に盛り付ける。

- ⑦ ゆずの皮を千切りにし、盛り付けたブリ大根にあしらう。
※本日は温かいうちに食べますが、一旦冷ますと味がさらに染みこみます。

本日は大根の茹でこぼしはせずに、他の食材のカリウムを調整しています。

【ぴりっと春雨スープ】

- ① 豆苗は根から切り離し半分に切り、洗って水を切っておく。
- ② プチトマトはへたを取って洗い、四つ割りに切っておく。
- ③ 鍋に分量のお湯を沸かす。
- ④ お湯が沸いたら、中華だし、塩、醤油でスープを作る。
- ⑤ 乾燥した春雨を加えて3～4分煮る。
- ⑥ 豆苗を加えてしんなりしたら、プチトマトを加えてすぐ火を止める。
- ⑦ 粉さんしょうを振り入れて軽く混ぜたらお椀に盛り付ける。

【リンゴのコンポート】

- ① リンゴは皮をむいて、4等分にする。
- ② 一人分3切になるように切り分け鍋に入れる。
- ③ リンゴが被るだけの水（分量外）をいれ火にかけ、沸騰してから5分程度茹でる。
- ③ 鍋の湯を捨て、鍋に砂糖、赤ワイン、レモン果汁、水を加えて再度火にかける。
- ④ 落とし蓋をして中火で10分程度煮含める。
- ⑤ 煮汁がなくなってきたら火を止め器に盛り付ける。

茹でこぼすことでリンゴのカリウムは約1/4まで減らす事が出来ます。

本日は ブリ大根→コンポート→スープの順で取りかかりましょう。

★カラメル水の活用方法★

カラメル=プリンが真っ先に浮かびますが、カラメル水を料理に使うことで、料理の色合いや香ばしさを引き出し、減塩する事が出来ます。

醤油ラーメン、蕎麦、うどんのかけつゆ、すき焼きなどにも利用できます。

ダシとカラメル水と醤油でオリジナル卓上醤油を作っても減塩できます!!