

第54回 腎臓病教室 調理実習

<本日の献立>

ごはん180g

麻婆豆腐

大根サラダ

白菜と人参の甘酢和え

りんご1/6個



(1人分)

★赤字の調味料は計量しましょう。

献立名	食材	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	リン mg	食塩 g
ごはん	米飯	180	302	4.5	0.5	66.8	52	61	0.0
麻婆豆腐	木綿豆腐	100	72	6.6	4.2	1.6	140	110	0.0
	水(豆腐を茹でる用)	適量	—	—	—	—	—	—	—
	豚ひき肉	20	44	3.7	3.0	0.0	62	34	0.0
	長ねぎ	10	3	0.1	0.0	0.7	18	3	0.0
	干しいたけ(スライス)	2	4	0.4	0.1	1.3	42	6	0.0
	玉ねぎ	20	5	0.1	0.0	1.2	18	4	0.0
	にんにく(チューブ)	1	1	0.0	0.0	0.2	—	—	0.1
	トウバンジャン	1.5	2	0.1	0.1	0.3	0	0	0.3
	テンメンジャン	3	8	0.3	0.3	1.2	0	0	0.2
	ラー油	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0
	サラダ油(ひき肉炒め用)	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	0.0
	AJINOMOTO丸鶏がらスープ	0.5	1	0.1	0.0	0.1	14	0	0.2
	水(鶏ガラスープを溶く)	40	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
	水溶き片栗粉	酒	4	5	0.1	0.0	0.2	2	1
こいくちしょうゆ		4	3	0.3	0.0	0.4	16	6	0.6
食塩		0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2
こしょう		適量	—	—	—	—	—	—	—
片栗粉		2	7	0.0	0.0	1.6	1	1	0.0
水 (目安の量)	10	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	
花椒 (読み方：かしょう・ホワジャオ)	適量	—	—	—	—	—	—	—	
			211	11.7	13.7	8.9	312	165	1.6
大根サラダ	大根	80	12	0.3	0.1	2.8	145	10	0.0
	小ねぎ	4	1	0.1	0.0	0.2	13	1	0.0
	マヨネーズ	4	28	0.1	3.0	0.2	1	1	0.1
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	0.0	0.2	8	3	0.3
	粉山椒	適量	—	—	—	—	—	—	—
			43	0.6	3.1	3.4	166	16	0.4
白菜と人参 の 甘酢和え	白菜	50	5	0.3	0.0	1.0	58	12	0.0
	人参	10	3	0.1	0.0	0.8	20	2	0.0
	酢	15	4	0.0	0.0	0.4	1	0	0.0
	砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0.0
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2
	生姜(生)	1	0	0.0	0.0	0.1	3	0	0.0
			24	0.4	0.0	5.3	81	15	0.2
りんご	りんご 1/6個	50	27	0.1	0.1	7.3	55	5	0.0
お茶	ほうじ茶	200	0	0.0	0.0	0.2	48	2	0.0
	合計		607	17.3	17.4	91.8	715	264	2.2

作り方

ごはん

- ごはん 180g ・まとめて炊いています。
炊きあがったら声をかけますので取りにきてください。

POINT

ごはんは大切なエネルギー源。
麻婆豆腐丼にしても良いです。お好みでアレンジしてみてください。

麻婆豆腐

<下準備>

- *干しいたけは浸るくらいの水でもどしておく。
- *鶏ガラスープの素はお湯で溶かしておく。
- *豆腐を茹でるための鍋にお湯を沸かしておく。

- ①. 長ねぎは斜め切り、玉ねぎはくし切りに切る。
豆腐は2cm角くらいに切る。
- ②. フライパンを熱したらサラダ油をひき、豚ひき肉を入れて良く火を通す。
- ③. 一度火から離し、Aのんにく、トウバンジャン、テンメンジャン、ラー油を入れたら再度火にかけ、炒めて混ぜる。混ぜたら鶏ガラスープを入れる。
- ④. お湯を沸かした鍋に、豆腐を入れて茹でる。
- ⑤. お湯が再沸騰して、豆腐がぷるぷる震えるように浮いてきたら、豆腐をざるでとり、③に入れる。
- ⑥. 少し煮たら、Bの酒、塩、醤油、胡椒を入れる。
- ⑦. 長ねぎ、玉ねぎ、もどした汁ごと干しいたけを入れて少し煮たら、水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。
お玉の丸い部分で豆腐を奥に向かって押すようにして混ぜる。
- ⑧. 皿に盛り、仕上げに花椒をお好みの量をちらせば完成

POINT

胡椒・花椒・ラー油は塩分0g調味料。
干しいたけの旨みも利用して減塩で美味しく仕上げます。
豆腐は茹でることで、崩れにくく、水分が出にくくなります。
ひき肉は、パリパリとなるよう中火で長めに炒めると、肉の臭みが消え、香ばしさが引き立ちます。焦げないように注意しましょう。



作り方

白菜と人参の甘酢和え

- ①. 白菜は細切りにする。
人参は皮を剥き、縦に千切りにする。
- ②. 鍋に水と人参を入れ、沸騰してきたら白菜を入れ、1分程度茹でて、ザルに上げ、冷水で冷ます。
- ③. 生姜は粗めのみじん切りにする。
- ④. 酢、砂糖、塩、生姜を混ぜ、調味液を作る。
- ⑤. 白菜と人参をボールに移して調味液で和え、冷蔵庫に入れて冷やす。



POINT

ゆでこぼしはカリウム制限の基本。茹で上がったらしっかり水をしぼりましょう。生姜は食感が残る程度の粗みじん切りにすることで噛んだときに香りが広がります。

大根サラダ

- ①. 大根は皮を剥き、いちょう切りにする。
- ②. お湯を沸かした鍋に入れ3分ほど加熱し、冷水にとる。
- ③. 小ねぎは細かく輪切りにする。
- ④. マヨネーズと醤油を混ぜておく。
- ⑤. 水をきった大根を小ねぎと④で和えたら、粉山椒を好みの量を振る。



POINT

マヨネーズは塩分が少ない調味料。
塩分0gの粉山椒を最後に振ることで、ひと味違った大根サラダになります。

りんご

皮を剥き、6等分に切る。

POINT

カリウム制限やエネルギーの確保のために、コンポート(※砂糖水で煮る調理方法)にすることが多いですが、今日は生のりんごを楽しみます。
りんご1/6個あたりのカリウムは55mgです。