

# 第55回 腎臓病教室 調理実習

## 【 本日のメニュー 】

桜エビと干し椎茸の風味をいかした炒飯  
 タレの工夫で減塩ギョーザ  
 ミョウガとキュウリのからし酢和え



1人分

※赤字の調味料は各班で計量しましょう

献立名	食材	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	食塩
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	g
炒り卵 チャーハン	米飯	120	202	3.0	0.4	44.5	35	41	0.0
	卵 (Lサイズ)	23	35	2.8	2.4	0.1	30	41	0.1
	コショウ	適量	-	-	-	-	-	-	-
	サラダ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0.0
	長ネギ	10	3	0.1	0.0	0.7	18	3	0.0
	たけのこの水煮	20	5	0.5	0.0	0.8	15	8	0.0
	干し椎茸	2	4	0.4	0.1	1.3	42	6	0.0
	桜エビ (素干し)	3	9	1.9	0.1	0.0	36	36	0.1
	冷凍グリーンピース	3	3	0.2	0.0	0.5	6	3	0.0
	サラダ油	6	55	0.0	6.0	0.0	0	0	0.0
	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.5
	粗挽き黒コショウ	適量	-	-	-	-	-	-	-
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.3	12	5	0.4
	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0
			345	9.2	12.0	48.3	196	142	1.1
からし酢和え	キュウリ	45	6	0.5	0.0	1.4	90	16	0.0
	ミョウガ	5	1	0.0	0.0	0.1	11	1	0.0
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2
	穀物酢	10	3	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0
	砂糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0.0
	からし粉	適量	-	-	-	-	-	-	-
			13	0.5	0.1	2.7	101	17	0.2
具 焼きギョーザ タレ	ギョーザの皮 (1人5枚)	30	87	2.8	0.4	17.1	19	18	0.0
	豚挽肉	40	88	7.4	6.0	0.0	124	68	0.0
	キャベツ	20	5	0.3	0.0	1.0	40	5	0.0
	にら	10	2	0.2	0.0	0.4	51	3	0.0
	生姜 (生)	1	0	0.0	0.0	0.1	3	0	0.0
	食塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	0.0	0.2	8	3	0.3
	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0.0
	コショウ	適量	-	-	-	-	-	-	-
	サラダ油	5	46	0.0	5.0	0.0	0	0	0.0
	穀物酢	10	3	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0
	白煎りごま	2	12	0.4	1.1	0.4	8	11	0.0
	ラー油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0	0	0.0
			268	11.2	15.1	19.4	254	109	0.7
お茶	麦茶	200	2	0.0	0.0	0.6	12	2	0.0
合計			628	20.9	27.2	71.0	563	271	2.0