

第56回 腎臓病教室 調理実習

【 本日のメニュー 】

クロワッサン
ホワイトソース缶を使った減塩シチュー
かぶの洋風漬け



(1人分)

※赤字の調味料は各班で計量しましょう

献立名	食材名	重量 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	リン mg	食塩相 当量 g
クロワッサン	クロワッサン	80	358	6.3	21.4	35.1	72	54	1.0
シチュー	ブロッコリー	30	8	1.1	0.1	1.3	54	20	0.0
	にんじん	10	4	0.1	0.0	0.9	27	2	0.0
	たまねぎ	30	11	0.3	0.0	2.6	45	10	0.0
	しめじ	20	4	0.5	0.1	1.0	76	20	0.0
	鶏もも肉	40	80	6.5	5.6	0.0	108	64	0.0
	無塩バター	15	114	0.1	12.5	0.0	3	3	0.0
	ホワイトソース	50	57	1	4.1	4.5	17.0	19	1
	牛乳	60	40	2.0	2.3	2.9	90	56	0.1
	水	30							
	コンソメ	0.5	1	0.0	0.0	0.2	1	0	0.2
こしょう	少々	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	
洋風漬け	かぶ	20	4	0.1	0.0	1.0	50	5	0.0
	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3
	ワインビネガー	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
	バジル	少々	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
	黒コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0
合計			625	17.7	46.2	49.6	544	253	2.1

作り方・ポイント

【クロワッサン】

POINT

パンはご飯と比較して塩分が多いですが、おかずが濃い味付けでなくても食べやすいので、意外と減塩になります。

エネルギー補充のために、脂質の多いクロワッサンを使用しました。

【シチュー】

①材料を切る

ブロッコリーは一口大くらいの食べやすい大きさに切り分ける。

にんじんはちょう切りの薄切りにする。

たまねぎは薄切りにする。

しめじは石付きを切り落として、ほぐす。

②ブロッコリーを茹でる

沸騰したお湯で柔らかくなるまで茹で、ざるに上げておく。

③シチューを作る

鍋にバターを溶かし、鶏肉を入れる。中火で両面に焼き色を付ける。

にんじん、たまねぎ、しめじを加えて、軽く炒めて油をなじませる。

弱火にして、ホワイトソース、牛乳、水を加えて、ホワイトソースの塊が無くなるまで混ぜる。

コンソメ、白こしょうを入れ、弱く沸騰した状態で10分程度煮る。

④盛り付け

皿にシチューを盛り付け、ブロッコリーを添える。

POINT

シチューは市販のルーで作ると塩分2g以上。ホワイトルーを自分で作ったり、ホワイトソース缶を利用すると、自分で塩分を調整する事が可能です。

焦がしバターの香りを生かして、減塩でも美味しく♪

今回は芋を使いませんでしたが、芋が入るとカリウムが上がります。カリウムが気になる方は茹でこぼしや水さらしなどの工夫を。

【洋風漬け】

①材料を切る

かぶはちょう切りの薄切りにする。

②仕上げる

最初に塩でかぶを揉む。

塩が全体になじんだら、ワインビネガー、バジル、黒コショウを入れて和え、皿に盛る。

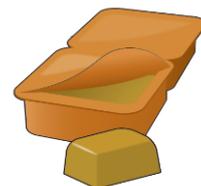
POINT

酢、ハーブやこしょうを使用して、香りやスパイスを効かせて薄味でも美味しく♪

今回は洋食に合わせてワインビネガーを使いましたが、穀物酢でも美味しくできます。

おまけ

「カレーはルー多めが美味しい」「おかわりしてしまう」なんて声を聞く事がありますが、市販のルーで作ると1人前の塩分は2g以上です！



①減塩のカレールーを使う

市販のルーで減塩のものがあります。

②カレー味の料理を取り入れる

カレーパウダーや香辛料のガラムマサラを使ってカレー風味の食事を取り入れ、カレーを食べる頻度を減らしましょう。

例えば・・・

肉料理なら、チキンソテー、タンドリーチキン、肉野菜炒めにひとふり！

魚料理なら、ムニエル、フリッターにひと味加えて♪

野菜料理なら、コールスローなどマヨネーズと相性◎、フライドポテトのアクセントにも♪

③市販のカレールーで作り方をアレンジ

水分を少なくしたドライカレーなら、少量のルーでも満足感あり！

献立名	食材名	重量 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
バターライス	ご飯	180	302	4.5	0.5	66.8	52	61	0.0
	無塩バター	3	23	0.0	2.5	0.0	1	1	0.0
ドライカレー	豚挽き肉	50	111	9.3	7.6	0.0	155	85	0.1
	じゃがいも	40	30	0.6	0.0	7.0	164	16	0.0
	ピーマン	30	7	0.3	0.1	1.5	57	7	0.0
	たまねぎ	30	11	0.3	0.0	2.6	45	10	0.0
	にんじん	10	4	0.1	0.0	0.9	28	3	0.0
	生姜	1	0	0.0	0.0	0.1	3	0	0.0
	油	4	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0
	トマトピューレ	90	37	1.7	0.1	8.9	441	33	0.2
	カレールー (1/2かけ)	10	51	0.7	3.4	4.5	32	11	1.1
合計			613	17.5	18.2	92.4	978	226	1.3

【バターライス】

ご飯とバターを混ぜてバターライスを作る（炊き込んで◎）

【ドライカレー】

①材料を切る

じゃがいもは1cmの角切りにして、水にさらし、水を切る。

ピーマン、たまねぎ、にんじん、生姜はみじん切りにする。

②カレーを作る

フライパンに油を敷き、挽き肉を入れ色が変わるまで炒める。

①で切った材料を加えて、炒める。

野菜から水分が出てきたら、トマトピューレ、カレールーを加え、水分が少なくなるまで炒める。

③盛り付け

皿にバターライスを盛り、ドライカレーを盛る。

物足りなければカレーパウダーやガラムマサラ、ハーブなどを追加してみましょう。