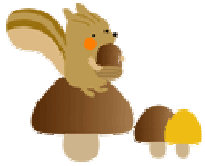


ENJOI腎臓ライフ



メニュー

☆カレーライス
☆レモンシャーベット

☆豆腐サラダ

料理名	食品名	重量 (g)	目安量	作り方	
カレーライス	ご飯	180		<p>【カレーライス】</p> <p>①フライパンにBの材料でバター、みじん切りにした玉ねぎ、小麦粉、カレー粉の順に入れて炒め、カレーのルウを作る。</p> <p>②じゃがいも、にんじんは切ってゆでる。</p> <p>③かぼちゃは薄切りにして素揚げ、オクラは湯でて切り、ナスは炒めておく。</p> <p>④油をひいた鍋にニンニク・しょうがを炒め、玉ねぎ・肉・②の野菜の順に炒める。</p> <p>⑤④の鍋にAを入れて煮込こむ。</p> <p>⑥⑤が出来上がったら、①のルウを入れてかき混ぜながら煮込む。</p> <p>⑥カレーの上に③の野菜を盛り付けて出来上がり★</p>	
	豚肉	20			
	じゃがいも	10			
	にんじん	10			
	玉ねぎ	20			
	かぼちゃ	10			
	オクラ	10			
	ナス	10			
	ニンニク	2			
	しょうが	2			
	牛乳	10	小さじ2		
	ウスターソース	13	小さじ2		
	はちみつ	2	小さじ1/2		
	A	りんご	5		
		だし汁	30		大さじ2
		塩	0.3		
	油	2			
豆腐サラダ	B	小麦粉	4	小さじ1強	
		バター	5	小さじ1強	
		カレー粉	1.3		
		玉ねぎ	2		
		木綿豆腐	50		
		わかめ	0.4		
		トマト	20		
		きゅうり	10		
		だしわりしょうゆ	3	小さじ1	
		白ごま	1.5	小さじ1/2	
	油	3	小さじ1/2		
	酢	8	大さじ1/2		
	砂糖	1.5	小さじ1		
	玉ねぎ	10			
レモンシャーベット	レモン果汁	10	1/2個	<p>【レモンシャーベット】</p> <p>①レモンは絞って、中の部分を取り出す。</p> <p>②レモン汁、はちみつ、砂糖、水を合わせて混ぜ、バットに入れて凍らせる。</p> <p>③1~2時間ごとにかき混ぜ、だいたい凍ったら、①のレモンカップに入れて、30分凍らせる。</p>	
	はちみつ	8	小さじ1		
	砂糖	3	小さじ1		
	水	15	大さじ1		

栄養成分

エネルギー	598 kcal
たんぱく質	15.0 g
塩分	2.1 g
カリウム	618 mg



ENJOI腎臓ライフ

メニュー

☆八宝菜

☆春巻き

☆ご飯

☆菜の花の和え物

☆杏仁豆腐

料理名	食品名	重量 (g)	目安量
ご飯	ご飯	180	
八宝菜	えび	20	
	豚肉	10	
	白菜	20	
	玉ねぎ	20	
	ピーマン	10	
	ゆで竹の子	10	
	にんじん	10	
	生しいたけ	10	
	植物油	5	小さじ1強
	塩	0.8	
	こしょう	少々	
ひとつち春巻き	鶏がらスープ	70	
	かたくり粉	4	小さじ1強
	シュウマイの皮	8	4枚
	豚ひき肉	8	
	にら	8	
	はるさめ(乾)	4	
	しょうが汁	1	
	しょうゆ	2	小さじ1/3
	オイスターソース	2	小さじ1/3
	かたくり粉	2	小さじ1/2
菜の花の酢みそかけ	のり	1	
	揚げ油	7	
	菜の花	30	
	白味噌	6	小さじ1
	砂糖	1	
杏仁豆腐	酢	5	小さじ1
	練りからし	1	
	牛乳	15	小さじ3・1/2
	砂糖	5	大さじ1/2
	粉寒天	0.3	
水	30		
みかん缶	13	2房	

作り方

【八宝菜】

- ①玉ねぎは横半分のくし形切り、たけのこ、にんじん、生しいたけは短冊に切り、たけのこはサッと湯でこぼす。
- ②鍋に油を入れ、材料を炒め、塩、こしょう、鶏がらスープを入れて一煮たちさせる。
- ③水溶き片栗粉でトロミをつけ、火をとめる

【ひとつち春巻き】

- ①はるさめは戻して食べやすい長さに切り、にらはみじん切りにする。
- ②ボールに材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③シュウマイの皮に具をのせ、皮の端には水をつけて包む。
- ④180℃の油で揚げる。

【菜の花の酢みそかけ】

- ①菜の花は食べやすい長さに切って、ゆでる。
- ②白味噌、砂糖、酢、からしを混ぜ合わせ、菜の花にかける。

【杏仁豆腐】

- ①鍋に水、砂糖、寒天を入れ、煮溶かす。
- ②人肌に温めた牛乳を加えて混ぜる。
- ③型に刻んだみかん缶を入れ、②を流し冷やし固める。

栄養成分

エネルギー	628 kcal
たんぱく質	16.9 g
塩分	2.0 g
カリウム	555 mg



ENJOI腎臓ライフ

メニュー

☆散らし寿司 ☆かき揚げ
☆みそ汁 ☆フルーツくずきり

料理名	食品名	重量 (g)	目安量
散らし寿司	ご飯	160	
	砂糖	6	小さじ2
	酢	17	大さじ1
	塩	0.8	
	えび	15	
	にんじん	25	
	砂糖	2	小さじ1弱
	酢	3	小さじ1/2
	きゅうり	15	
	干しいたけ	3	
	砂糖	1	
	しょうゆ	1	
	みりん	3	
	卵	15	
	油	1	
かき揚げ	白ごま	2	
	たまねぎ	10	
	さつまいも	10	
	ピーマン	5	
	にんじん	10	
	小麦粉	10	大さじ1強
	水	15	大さじ1
	卵	10	
	青のり	0.5	
	揚げ油	7	
レモン	5		
みそ汁	だし汁	150	
	豆腐	20	
	しめじ	10	
	玉ねぎ	10	
	ねぎ	5	
	減塩みそ	15	大さじ1弱

作り方

【散らし寿司】

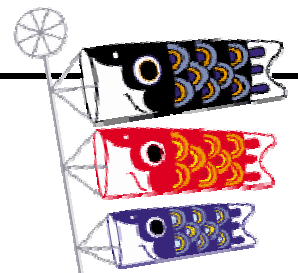
- ①ご飯を炊き、合わせ酢を振って酢めしを作る。
- ②えびは茹でて開き、にんじんは花形に切り、干しいたけは戻してから切り、煮て冷ます。きゅうりは斜め薄切りにする。
- ③器に酢飯を盛り、具を彩りよく並べて盛り付ける。

【かき揚げ】

- ①玉ねぎは薄切り、さつまいもは棒状に切り水にさらす。ピーマン、にんじんは干切りにする。
- ②ボールに小麦粉を入れ、水と卵を混ぜ合わせて衣を作る。
- ③②に具を入れて軽く混ぜる。
- ④揚げ油を180度に熱し、揚げる。

【フルーツくずきり】

- ①くずきりは茹でて、冷水で冷やして水気を切る。
- ②水に砂糖を溶かし、火にかけてシロップを作る。
- ③器に盛ったくずきりの上にさいの目切りの黄桃とりんごを飾り、シロップと梅酒を上からかける。



フルーツくずきり	くずきり	15	
	砂糖	10	大さじ1
	水	20	
	パイン缶	10	
	みかん缶	10	
	りんご	10	
	梅酒	3	小さじ1/2

栄養成分

エネルギー 704 kcal、たんぱく質 16.5 g、塩分 2.1 g、カリウム 684

ENJOI腎臓ライフ

メニュー

☆豚肉のまきまき揚げ
☆筑前煮

☆キャベツサラダ
☆オレンジカップゼリー



料理名	食品名	重量 (g)	目安量	作り方
ご飯	ご飯	180		【豚肉のまきまき揚げ】 ①にんじんは拍子切り、アスパラガスはたて半分に切りゆでる。 ②豚肉は塩、こしょうをし、①を豚肉にのせクルクル巻く。 ③②に小麦粉、水、パン粉の順につけ、180度の油で揚げる。
豚肉のまきまき揚げ	豚もも肉	23	薄切り1.5枚	
	にんじん	15		
	アスパラガス	15		
	塩	0.3		
	こしょう	少々		
	小麦粉	3	小さじ1	
	水	15	大さじ1	
	パン粉	5	小さじ5	
	揚げ油	4		
	ケチャップ	8	大さじ1/2	
筑前煮	レタス	15		【筑前煮】 ①鶏肉は一口大に切る。 ②こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。 ③れんこんは乱切りにし、酢水につける。 ④にんじんは乱切りにし、干しいたけはもどしていちょう切りにする。 ⑤さやえんどうはゆでる。 ⑥鍋に油を熱し、①を入れて炒める。 ②、③、④を加えて炒め合わせる。 ⑦⑥にだしを入れて煮る。さとう、みりんを加え、野菜に火が通ったらしょうゆを加えて汁けがなくなるまで煮る。 ⑧⑤を散らす。
	こんにゃく	15		
	れんこん	15		
	にんじん	15		
	干しいたけ	1		
	さやえんどう	3		
	油	5	小さじ1	
	だし汁	100		
	砂糖	1	小さじ1/3	
	みりん	5	小さじ1	
しょうゆ	7	小さじ1		
キャベツサラダ	キャベツ	30		【キャベツサラダ】 ①きゃべつはざく切りにし茹で、きゅうりは輪切りにし塩もみし、しんなりしたら、水洗いしてしぼる。 ②ボウルに①とコーンを入れ、マヨネーズとからしを加えて混ぜる。
	きゅうり	20		
	塩	0.1		
	コーン	10		
	マヨネーズ	10	大さじ1弱	
	からし	0.5		
オレンジカップゼリー	オレンジ果汁	30		【オレンジカップゼリー】 ①オレンジは、横半分に切り中身を取り出す。 ②鍋に水と寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かし、砂糖を加え混ぜる。 ③火からおろし、室温に戻したオレンジ果汁を加え、型に流し冷やす。 ④ホイップクリームを添える。
	寒天	0.7		
	水	70		
	砂糖	10	大さじ1	
	生クリーム	3		
	砂糖	1		

栄養成分

エネルギー 677 kcal、たんぱく質 14.3 g、塩分 2.1 g、カリウム 769 mg

ENJOI腎臓ライフ

メニュー

☆八宝菜 ☆しゅうまい ☆ご飯
☆はるさめ拌三絲 ☆杏仁豆腐

料理名	食品名	重量 (g)	目安量
ご飯	ご飯	180	
八宝菜	えび	10	
	白菜	20	
	玉ねぎ	20	
	ピーマン	10	
	ゆで竹の子	10	
	にんじん	10	
	生しいたけ	10	
	植物油	5	小さじ1強
	塩	0.8	
	こしょう	少々	
	鶏がらスープ	70	
	かたくり粉	4	小さじ1強
しゅうまい	シュウマイの皮	9	3枚
	グリーンピース	6	
	豚ひき肉	30	
	玉ねぎ	30	
	ねぎ	2	
	かたくり粉	10	小さじ2
	みりん	2	小さじ1/3
	塩	0.5	
	ごま油	1	
	おろししょうが	0.5	
	だしわりポン酢	5	小さじ1弱
	からし	1	
はるさめ拌三絲	はるさめ	10	
	にんじん	7	
	きゅうり	7	
	きくらげ	0.4	
	酢	6	小さじ1
	しょうゆ	2	小さじ1/3
	砂糖	1	
	牛乳	15	小さじ3・1/2
杏仁豆腐	砂糖	5	大さじ1/2
	粉寒天	0.3	
	水	30	
	水	30	
	砂糖	8	大さじ1
	パイン	20	
	すいか	20	

作り方

【八宝菜】

- ①玉ねぎは横半分のくし形切り、たけのこ、にんじん、生しいたけは短冊に切り、たけのこはサッと湯でこぼす。
- ②鍋に油を入れ、材料を炒め、塩、こしょう、鶏がらスープを入れて一煮たちさせる。
- ③水溶き片栗粉でトロミをつけ、火をとめる

【しゅうまい】

- ①たまねぎ、ねぎはみじん切りにする。
- ②①とひき肉、片栗粉～おろししょうがを合わせてよく混ぜ、シュウマイの皮で包み、グリーンピースをのせる。
- ③強火で蒸し上げ、からしをつけて食べる。

【はるさめ拌三絲】

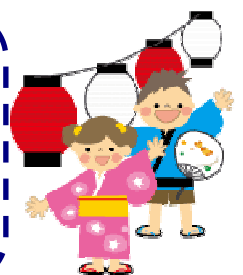
- ①にんじん、きゅうりは干切り、にんじんは茹でる。きくらげは茹でて短冊に切る。はるさめは茹で、水洗いし、食べやすい長さに切り、混ぜる。
- ②調味料を合わせ、①を和える。

【杏仁豆腐】

- ①鍋に水、砂糖、寒天を入れ、煮溶かす。
- ②人肌に温めた牛乳を加えて混ぜ、冷やし固める。
- ③砂糖と水を煮とかし、シロップを作り、杏仁豆腐と果物にかける。

栄養成分

エネルギー	693 kcal
たんぱく質	16.6 g
カリウム	590 mg
塩分	2.0 g



ENJOI腎臓ライフ

メニュー

☆豚肉のまきまき揚げ
☆筑前煮

☆大根サラダ
☆芋ようかん

料理名	食品名	重量 (g)	目安量
ご飯	ご飯	180	
豚肉のまきまき揚げ	豚もも肉	23	薄切り1.5枚
	にんじん	15	
	グリーンアスパラガス	15	
	塩	0.3	
	こしょう	少々	
	小麦粉	3	小さじ1
	水	15	大さじ1
	パン粉	5	小さじ5
	揚げ油	4	
	ケチャップ	8	大さじ1/2
筑前煮	レタス	15	
	こんにゃく	15	
	れんこん	15	
	にんじん	15	
	干しいたけ	1	
	さやえんどう	3	
	油	5	小さじ1
	だし汁	100	
	砂糖	1	小さじ1/3
	みりん	5	小さじ1
大根サラダ	しょうゆ	7	小さじ1
	大根	50	
	塩	0.1	
	かいわれ	5	
	マヨネーズ	12	大さじ1
芋ようかん	白いりごま	0.2	ひとつまみ
	さつまいも	20	
	こしあん	20	
	砂糖	3	大さじ1/2
	粉寒天	0.5	
	水	15	

作り方

【豚肉のまきまき揚げ】

- ①にんじんは拍子切り、たて半分に切りゆでる。
- ②豚肉は塩、こしょうをし、①を豚肉にのせクルクル巻く。
- ③②に小麦粉、水、パン粉の順につける。
- ④180度の油で揚げる。

【筑前煮】

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。
- ③れんこんは乱切りにし、酢水ににつける。
- ④にんじんは乱切りにし、干しいたけはもどしていちょう切りにする。
- ⑤さやえんどうはゆでる。
- ⑥鍋に油を熱し、①を入れて炒める。
②、③、④を加えて炒め合わせる。
- ⑦⑥にだしを入れて煮る。さとう、みりんを加え、野菜に火が通ったらしょうゆを加えて汁けがなくなるまで煮る。
- ⑧⑤を散らす。

【大根サラダ】

- ①大根は薄くいちょう切りにし、塩もみし、しんなりしたら、水洗いしてしぼる。
- ③かいわれは半分の長さに切る。
- ④ポウルに②と③を入れ、マヨネーズを加えて混ぜ、白ごまを振る。

【芋ようかん】

- ①芋の皮をむいで、茹でて裏ごしする。
- ②鍋に水、粉寒天を入れ煮溶かす。
- ③②に芋を入れ混ぜる。
- ④容器に流しいれ、冷蔵庫で冷やす。

栄養成分

エネルギー 627 kcal、たんぱく質 14.7 g、塩分 2.0 g、カリウム 687 mg