

ENJOY腎臓ライフ

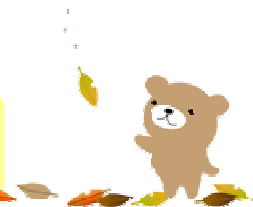
メニュー

☆コロッケ
☆筑前煮

☆コールスロー

☆ご飯

☆ぶどうサイダーゼリー



料理名	食品名	重量 (g)	目安量
ご飯	ご飯	120	
コロッケ	豚ひき肉	20	
	じゃがいも	40	
	たまねぎ	20	
	油	3	小さじ3/4
	塩	0.2	
	こしょう	少々	
	小麦粉	2	小さじ2/3
	水	4	小さじ1弱
	パン粉	3	小さじ3
	揚げ油	5	
		レタス	20
筑前煮	中濃ソース	10	小さじ2
	れんこん	10	
	にんじん	15	
	しめじ	10	
	干しいたけ	1	
	さやいんげん	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	5	小さじ1弱
コールスロー	キャベツ	20	
	きゅうり	15	
	にんじん	15	
	塩	0.1	
	コーン	10	
	マヨネーズ	10	大さじ1弱
ぶどうサイダーゼリー	ぶどうジュース	30	大さじ2
	粉寒天	0.2	
	サイダー	30	大さじ2
	水	3	小さじ1弱
	粉ゼラチン	0.6	
	ぶどう	20	2粒

作り方

【コロッケ】

- ①じゃがいもは小さめに切り、ゆでる。
- ②玉ねぎは細かくみじん切りにし、油を熱したフライパンに入れて炒め、ひき肉と塩、こしょうを加えて色が変わるまで炒める。
- ④ボウルに①と②を加えて混ぜ、小判形に形を整え、小麦粉、水、パン粉の順に衣をつけ、180度で揚げる。

【筑前煮】

- ①れんこんは乱切りにし、酢水につける。
- ②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。
- ③さやいんげんはゆでる。
- ④鍋に油を熱し、①、②、きのこを加えて炒め合わせる。
- ⑤④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。
- ⑥③を散らす。

【コールスロー】

- ①キャベツ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、マヨネーズを加えて混ぜる。

【ぶどうサイダーゼリー】

- ①鍋にぶどうジュースと寒天を入れ、寒天が完全に溶けたら固める。
- ②鍋に分量の1/8のサイダーを温め、水でふやかしたゼラチンを入れ、溶かす。
- ③ゼラチンが溶けたら火を止め、残りのサイダーをゆっくり入れて混ぜ、固める。

栄養成分

エネルギー 633 kcal、たんぱく質 11.5 g、塩分 2.0 g、カリウム 738 mg

ENJOY腎臓ライフ

メニュー

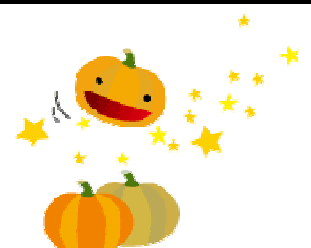
☆三色かき揚げ ☆かぼちゃの蒸しケーキ
☆きゃべつと小松菜の酢の物 ☆ご飯



料理名	食品名	重量 (g)	目安量	作り方
三色かき揚げ	ご飯	120		【三色かき揚げ】 ①えびはぶつ切りにする。 ②玉ねぎは薄く切り、さつまいもは細切り、にんじん・ピーマンはせん切りにする。 ③ボウルに小麦粉を入れ、Aを混ぜ合わせてから加え、全体をさっと混ぜ合わせて衣を作る。 ④③に①と②を入れて軽く混ぜる。 ⑤揚げ油を180度に熱し、④を玉じゃくしですくって形をととのえながら、そっと入れて揚げる。 ⑥減塩しょうゆをつけて食べる。 ※ご飯の上にかき揚げをのせ、かき揚げ丼にしてもよいでしょう☆
	芝えび	15		
	玉ねぎ	10		
	さつまいも	10		
	にんじん	10		
	コーン	10		
	ピーマン	7		
	小麦粉	10	大さじ1	
	A 水	13	大さじ1	
	溶き卵	7		
	揚げ油	15		
減塩しょうゆ	12	小さじ2		
きゃべつと小松菜の酢の物	きゃべつ	60		【きゃべつと小松菜の酢の物】 ①きゃべつはざく切り、にんじんは5mm短冊に切り、ゆでて水気をしぼる。 ②油揚げは湯通しして細切りにする。 ③小松菜はざく切りにし、ゆでてしぼる。 ④卵は炒ってそぼろ状にする。 ⑤①～④を調味料で和える。
	小松菜	20		
	にんじん	5		
	卵	10		
	油揚げ	5		
	砂糖	6	小さじ2	
	塩	0.6		
酢	12	小さじ2強		
かぼちゃの蒸しケーキ	低タンパクホットケーキミックス	25		【かぼちゃの蒸しケーキ】 ①かぼちゃは小さく切って茹でこぼす。 ②ホットケーキミックス、水、かぼちゃ、チョコレートを入れ、よく混ぜる。 ③②をカップに流し入れ、蒸す。
	チョコレート	10	大さじ1/2	
	かぼちゃ	15		
	水	15		

栄養成分

エネルギー 672 kcal、たんぱく質 13.5 g
カリウム 621 mg、塩分 1.8 g





ENJOY腎臓ライフ

☆さばの野菜あんかけ ☆白みそ汁
 ☆チンゲン菜のソテー ☆りんごのコンポート

料理名	食品名	重量 (g)	目安量	
ご飯	低たんぱくご飯	120		
	さば	35		
さばの野菜あんかけ	こしょう	少々		
	しょうが	1		
	にんにく	1		
	酒	5	小さじ1	
	片栗粉	5	小さじ2	
	油	4	小さじ1	
	玉ねぎ	10		
	ピーマン	10		
	えのき	10		
	にんじん	5		
	だし汁	40		
	A	しょうゆ	3	小さじ1/2
		酢	4	小さじ1弱
		砂糖	1	
酒		3	小さじ1/2	
片栗粉		2		
白みそ汁	ごま油	3	小さじ1弱	
	大根	10		
	かぼちゃ	10		
	ごぼう	5		
	だし汁	120		
	白みそ	13	小さじ2	
チンゲン菜のソテー	ねぎ	5		
	チンゲン菜	60		
	ベーコン	10		
	コーン	10		
	にんにく	5		
	オリーブオイル	5	小さじ1弱	
	塩	0.2		
りんごのコンポート	こしょう	0.1		
	りんご	40	1/8個	
	バター	2	小さじ1/2	
	グラニュー糖	2	小さじ1弱	
	ラム酒	0.5		
	生クリーム	5	小さじ1	
	砂糖	0.5		

作り方	
【低たんぱくご飯(米粒タイプ)の炊き方】 ①洗米せずにそのまま使用し、分量の炊き水を加える。 ②浸漬せず早炊き機能で炊く。	
【さばの野菜あんかけ】 ①さばはこしょうとすりおろしたにんにく・しょうが・酒をまぶし、片栗粉をつけて油で揚げる。 ②たまねぎ、ピーマン、えのき、にんじんは千切りにし、だし汁とAで煮る。 ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。	
【白みそ汁】 ①大根とかぼちゃは短冊切り、ごぼうはささがきにし、ゆでる。 ②だし汁に①を入れ、白みそで味を付け、小口切りにしたねぎを入れる。	
【チンゲン菜のソテー】 ①チンゲン菜はざく切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。 ②フライパンに油を熱し、スライスしたにんにく、ベーコン、チンゲン菜の順に炒め、塩・こしょうで味付けする。	
【りんごのコンポート】 ①りんごは1/16個のくし切りにする。 ②鍋にバターを溶かし、①を入れて蒸し焼きにする。 ③りんごが柔らかくなったら、グラニュー糖を入れ、ラム酒をふる。 ③器に盛り、泡立てた生クリームで飾る。	

栄養成分	
エネルギー	591 kcal
たんぱく質	12.9 g
塩分	2.0 g
カリウム	720 mg

