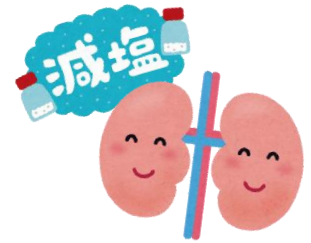


腎臓をいたわる食事

1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
670	35.3	16.3	93.6	190	3.8	2.7



ごはん

材料（4人分）

米	208g
押麦	30g
水（米の分）	250g
水（押麦の分）	60g

作り方

1) 米を研ぎ、米分の水、押麦、押麦分の水を加えて30分以上浸水させる。

2) 炊飯する。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
212	3.7	0.6	46.2	4	0.5	0.0

鰯のソテー 粒マスタードソース

材料（4人分）

鰯（三枚におろしたもの）	240g
食塩	小さじ1/3弱（2g）
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2（1g）
オリーブ油	小さじ2（8g）
アスパラガス	8本（120g）
ミニトマト	12個（120g）
A 粒マスタード	小さじ1（5g）
オリーブ油	大さじ1と小さじ1（16g）
酢	小さじ2（10g）
減塩しょうゆ	小さじ2（12g）
こしょう	少々

作り方

1) 鰯は一枚を2等分して、塩こしょうをまぶし、10分程度置く。

2) アスパラガスは、根元の固いところは切り、熱湯で2分程茹でてざるにあげ、冷めたら食べやすい大きさに切る。

3) 1) の水気をふき取り、カレー粉をまぶす。

4) フライパンにオリーブ油を熱し、3) を皮側から焼き、裏返して両面をこんがりと焼く。

5) 皿に盛り付け、2) とミニトマトを付け合わせる。

6) Aの調味料を混ぜ合わせ、5) にかける。

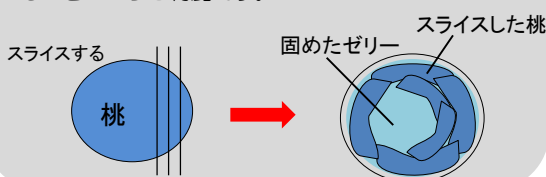
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
180	16.9	10.0	4.5	74	1.0	0.9

鰯のソテー

鰯の下味にカレー粉を使って、スパイシーに。減塩しょうゆに変えるだけで、1/2の塩分量になります。ソースは、粒マスタードがアクセントです。

もものゼリー

果肉を薄くスライスし、ゼリー容器に沿って外側から重ねて置いていき、薔薇の飾りをつくります。外側は大きめの果肉を、内側に行くにつれて小さいものをつかうと綺麗です。



そら豆のポタージュ

ささみのゆで汁をスープに使い、味付けは塩・こしょうのみ。そら豆を旬の野菜に置き換えて、好きな野菜で試してみてください。

生春巻き ヨーグルトソース

水で戻したライスペーパーはくっつくので、必ず一枚ずつ作りましょう。きつめに巻いておくと、切ったときにくずれません。

生春巻き ヨーグルトソース

材料（4人分）

ライスペーパー（直径20cm）	6枚
鶏のささ身	スープで使ったもの
サニーレタス	4枚（120g）
きゅうり	½本（50g）
黄パプリカ	½個（40g）
ヨーグルト	大さじ2（30g）
マヨネーズ	大さじ1（12g）
オリーブ油	小さじ1/3（1g）
レモン汁	小さじ1/2（2g）
パセリ（みじん切り）	大さじ1（3g）
あらびき黒こしょう	少々

作り方

1) サニーレタスは大きめにちぎる。きゅうり、黄パプリカは千切りにする。鶏のささ身は手でほぐす。

2) 大きめのボウルに、ぬるま湯を張り、ライスペーパーを一枚ずつ、3秒程つける。取り出して皿に広げる。

3) 手前からサニーレタス、きゅうり、黄パプリカ、ささみの順に並べ、春巻きを巻くように巻く。食べやすい大きさに切る。

4) Aの調味料をすべて合わせ、かける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
74	1.0	3.4	10.3	37	0.7	0.3

〈準備物〉 ・使い捨てビニール手袋

そら豆のポタージュ

材料（4人分）

鶏のささ身	2本（100g）
塩	小さじ1/2（3g）
砂糖	小さじ1/3（1g）
水	3カップ（100ml）
そら豆	200g
玉ねぎ	½個（100g）
牛乳	1カップ（200ml）
塩	小さじ1/2（3g）
こしょう	少々

作り方

1) そら豆はさやをむく。薄皮はそのままにする。玉ねぎは薄くスライスする。

2) 鍋に水、1)を入れて、弱めの中火にかけ蓋をして15分ゆでる。

3) ささに塩、砂糖をふり、揉みこんで味をなじませたら、2)に入れて蓋をして弱火で5～10分加熱する。火を止め、予熱で中までしっかり火を通す。

4) ささみを取り出し、鍋の残りをミキサーで攪拌する。※ささみは副菜で使うため、ここでは使いません。

5) 鍋に戻して、牛乳を加えて温め、塩こしょうで味付けする。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
124	13.3	2.2	12.6	72	1.4	1.5

もものゼリー

材料（4人分）

もも缶詰	1缶
果肉 200g 汁 100ml	
水	200ml
砂糖	大さじ2（18g）
粉寒天	小さじ1（2g）

作り方

1) ももの缶詰の果肉は半分に分ける。半分はゼリーに入れる用に角切りに、残りの半分は飾り用に薄切りにする。

2) 小鍋に、缶詰のシロップ100ml、水200ml、砂糖、粉寒天を入れて、弱めの中火にかけ、焦げないようにかき混ぜながら加熱し、沸騰手前で火を止める。

3) 容器に1)の角切りにした果肉と2)を注ぎ、粗熱をとったら冷蔵庫に入れて固める。

4) 固まったら、1)で薄切りにしたものをゼリー容器の外側から順に重ねていき、薔薇の花をつくる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
80	0.4	0.1	20.0	3	0.2	0