

かんたんレシピ

No.23

ご飯

海の幸とブロッコリー炒め

大根ステーキ

塩こうじサラダ

フルーツジュレ

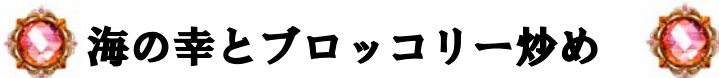


ご飯

精白米……………75g
(炊きあがり 180g)

ご飯 180g の 栄養価

エネルギー	267kcal
蛋白質	4.6g
塩分	0g
カリウム	66mg
リン	71mg



海の幸とブロッコリー炒め

～材料～ (1人分)

- ・海老 (ブラックタイガー) 70g
- ・ホタテの貝柱……………20g
- ・ブロッコリー……………30g
- ・濃口醤油……………0.3g
- ・日本酒……………7.5g
- ・サラダ油……………8g
- ・水……………10g



- ・食塩……………0.3 g
- ・白こしょう……………適量
(水溶き片栗粉用)
- ・片栗粉……………3.5 g
- ・水……………3.5 g



海の幸ブロッコリー炒めの
栄養価

エネルギー	178kcal
蛋白質	17.6 g
塩分	0.7 g
カリウム	301mg
リン	221mg

～作り方～

- ① ブロッコリーは洗って一口大に切り、たっぷりのお湯で色よく下ゆでしてザルに上げ、花の部分の一つ一つ手でぎゅっと絞ります。
- ② 海老は背わたを竹串で取ります。ホタテは一つの貝柱を4等分にします。
- ③ ②に醤油と酒をかけておきます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、塩を加えてよく混ぜ、③を下味の調味料ごと入れ、水を加え、海老の色が変わったらブロッコリーを入れ、白こしょうで味を調べてから一度火を止めます。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回しいれ、軽くひと煮立ちしたら器に盛って完成です。

一口メモ

海水で生活する魚介類は味付けしていない状態でもともと食塩を含んでいますので調理の際には調味料が多くならないように注意が必要です。また海老やホタテ等のたんぱく質を多く含む食品はリンやカリウムも豊富に含まれていますので食べすぎに注意しましょう。

🌸 大根ステーキ 🌸

～材料～ (1人分)

- ・大根 ……………90 g
- ・コンソメ (下味用) ……0.5 g
- ・サラダ油……………5 g (ソテー用)



(ソース)

- ・ にんにく……………0.5 g
- ・ 玉ねぎ……………5 g
- ・ まいたけ……………5 g
- ・ エリンギ……………5 g
- ・ サラダ油……………2.5 g
- ・ コンソメ……………1 g
- ・ 和風ドレッシング……………2 g (市販のものでOK)

大根ステーキの
栄養価

エネルギー	117kcal
蛋白質	1.2 g
塩分	0.7 g
カリウム	249mg
リン	33mg

(水溶き片栗粉用)

- 片栗粉……………5 g
- 水……………10 g
- ・ バジル……………適量



～作り方～

- ① 大根は洗って皮をむき、輪切りにしてから面取りし、耐熱容器に入れて少し水をふってから電子レンジに3分間かけます。
- ② 鍋に①の大根と下味用のコンソメを入れ、ひたひたになるくらい水でやわらかくなるまで茹でます。(竹串が通ればOK)
- ③ にんにく、玉ねぎは皮をむいてみじん切りにします。
- ④ まいたけとエリンギはさっと洗って石づきを取り、みじん切りにします。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら玉ねぎをキツネ色になるまでよく炒めてから、まいたけとエリンギを加えて更に炒めます。
- ⑥ 和風ドレッシングにコンソメを混ぜて⑤に加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑦ ②の大根をソテーしてから器に盛り、きのこソースを上からかけてから、バジルを飾れば出来上がりです。

一口メモ

大根は水分を多く含むため、今回のように100g近い量を食べる場合には汁物を一緒に合わせない等の注意が必要です。飲料以外の水分のとり過ぎにも注意しましょう。

塩こうじサラダ

～材料～ (1人分)

- ・レタス……………20 g
- ・きざみのり……………適量
- A { 塩麴 (ハナマルキ液体タイプ) ……4 g
- 酢……………1 g
- ごま油……………1 g



塩こうじサラダの 栄養価

エネルギー	17kcal
蛋白質	0.2 g
塩 分	0.6 g
カリウム	43mg
リン	33mg

～作り方～

- ① レタスは洗って一口大に手でちぎり水にさらします。
- ② A の調味料を混ぜ合わせレタスときざみのりを和え、器に盛って出来上がりです。

一口メモ

麴と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。塩分を含むので使用料には注意が必要ですが、肉や魚をやわらかくする作用があり、味が浸透しやすく少量で済ませれば減塩になります。

フルーツジュレ

～材料～ (1人分)

- ・グラニュー糖……………10 g
- ・ゼラチン……………1.5 g
- ・めるま湯 (ゼラチン用) ……15 g
- ・サイダー……………60 g



- ・フルーツみつ豆（缶詰） ……13g（大さじ1）
- ・さくらんぼ（缶詰） ……5g



フルーツジュレの
栄養価

エネルギー	85kcal
蛋白質	1.3g
塩分	0g
カリウム	8mg
リン	1mg

～作り方～

- ①ゼラチンを耐熱容器に入れ、ぬるま湯を加えてゼラチンを溶かします。
- ②①にグラニュー糖を加えて更に混ぜます。
- ③②を電子レンジに20秒かけます。（沸騰しない程度に火にかけてもOK）
- ④③が冷めないうちにサイダーを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤固まった④をスプーンなどで細かくします。
- ⑥⑤を器に盛りみつ豆とさくらんぼを上に乗せて出来上がりです。

一口メモ

ゼリーはリンやカリウムが少ないデザートの一つです。しかし、その大部分は水分である為、食べすぎには注意し、今回位の量にしましょう。

1食当りの栄養価

エネルギー	たんぱく質	塩分	カリウム	リン
kcal	g	g	mg	mg
664	24.9	2.0	666	332

(医)仁友会 北彩都病院 栄養科