

ROSSO通信5月号

腎臓に優しいレシピ紹介

※腎機能が低下している方はカリウム・塩分の摂取量に注意が必要です

カリウム・塩分控えめの 生姜焼き・筑前煮



生姜の千カラでお肉やわらか豚肉には、筋肉を作るために必要なビタミン B1 が多く含まれています。



里芋とごぼうの代わりに大根と玉ねぎを入れて50%カリウムカット
これでも美味しい筑前煮



材料

[2人分]

- ・豚ロース(薄切り) 30g×6枚(180g)
- ・★酒 小さじ1(5ml)
- ・★みりん 小さじ1(5ml)
- ・★減塩しょうゆ 大さじ1(15ml)
- ・★生姜 ひとかけ(10g)
- ・植物油 大さじ1/2(7.5ml)
- ・人参 少々(10g)
- ・きゅうり 1/3本(30g)
- ・レタス 大1枚(40g)
- ・ドレッシング5mlパック 2個(10ml)

作り方

- (1)レタスときゅうりを細めの千切りにし、浸水する。
人参は細めの千切りにし、ゆでる。
- (2)★の調味料と肉を袋に入れ10分漬け込む。
- (3)熱したフライパンに油をひき、(2)を焼く。
- (4)器に盛り付け完成。

生姜焼き 栄養価(1人分)

- ・エネルギー262kcal
- ・たんぱく質14.6g
- ・カリウム360mg
- ・塩分4.7g
- ・リン140mg

材料

[2人分]

- ・鶏もも皮つき 120g
- ・人参 小1/3本(20g)
- ・玉ねぎ 1/4個(40g)
- ・大根 60g
- ・いんげん 2本(20g)
- ・★さとう 小さじ2(6g)
- ・★みりん 小さじ1(5ml)
- ・★だしわりしょうゆ 大さじ1(15ml)
- ・★粉末かつおだし(1g)
- ・★水 1と1/2カップ(300ml)

作り方

- (1)人参、玉ねぎ、大根は乱切り、いんげんはざく切りにし、ゆでる。
- (2)鍋に★の調味料を入れて煮立たせ、鶏肉を入れて火を通す。
- (3)いんげん以外の材料を入れ煮込む。
- (4)水気がなくなったらいんげんを加えて盛り、完成。

筑前煮 栄養価(1人分)

- ・エネルギー160kcal
- ・たんぱく質10.7g
- ・カリウム316mg
- ・塩分0.5g
- ・リン118mg

※医師の指示がある場合は、そちらを優先させてください。