

はるさめと高野豆腐の炒め煮

●材料～2人分～

はるさめ	1袋(35g)
高野豆腐	1個(18g)
なす	大1/2本(80g)
ししとう	8本(50g)
にんじん	1/8本(15g)
ごま油	大さじ2(24g)
A 薄口しょうゆ	小さじ1.5
みりん	大さじ1.5
酒	大さじ1.5
水	2/3カップ



～1人分の栄養成分～

エネルギー	281 kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	15.0g
炭水化物	25.6g
塩分	0.8g

【カリウム 195mg】

●作り方

1. 高野豆腐は水で戻し、8個に切る。
2. なすは約1cm幅の半月切りにする。ししとうは半分に切り種をとり、さらに半分に切る。にんじんは細切りにする。これらを下ゆでしておく。
3. フライパンにごま油を熱し2.を炒め、さらにAを入れて軽く炒める。
4. 高野豆腐を入れて蓋をして約5分煮る。
5. さらにはるさめを入れて全体を炒め、しばらく蓋をしておく。
6. 盛り付けて完成。

●腎臓病対策レシピのポイント

はるさめの主成分は炭水化物がほとんどで、たんぱく質がほぼ0のため、腎臓病の方におすすめの食品です。高野豆腐は良質な植物性たんぱく質の1つです。さらにアミノ酸価が高く、体内で効率よく使われる良質な動物性たんぱく質(魚介・肉・卵・乳)をとることも大切です。また、ごま油を使うことでエネルギーをアップするだけでなく、ごま油の香りによって減塩効果にも繋がります。腎機能が低下していると、カリウムの排泄がうまくできないため、カリウム制限も必要です。野菜を下ゆでしたり、水にさらすだけでもカリウムを減らすことができます。

また、低たんぱく質の病者用特別用途食品や腎臓病食品交換表などの活用もおすすめです！