

腎機能が低下している方に～腎臓病対策レシピ～ No. 3

タラの南蛮酢和え



●材料～2人分～

タラ	切り身 1切れ(90g)
玉ねぎ	50g
しいたけ	40g
人参	60g
ねぎ	少々
片栗粉	大さじ1
a	{
酢	大さじ1
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
和風だし	大さじ1と1/2

～1人分の栄養成分～

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	4.4g
炭水化物	12.0g
塩分	1.0g

カリウム 371mg

●作り方

1. 玉ねぎ、しいたけ、人参を細切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、1の材料を茹でて水気を切っておく。
3. aを混ぜ合わせて、茹でた材料を漬けておく。
4. タラを1口大に切り片栗粉をまぶし、熱した油(分量外)で揚げる。
5. 揚げたタラを熱いうちに、3の調味料に漬けてしばらく置いておく。
6. 調味料で和えた野菜とたらを器に盛り付ける。
7. 小口切りにしたネギを上から散らして完成。

●腎臓病対策レシピのポイント

腎機能が低下している方に揚げる調理法はおすすめです！低たんぱく質食では、カロリーが不足がちですが、**油で揚げることでカロリーをアップ**できます。またメインの食材が少ない分、野菜やきのこを使い**ボリュームや満足感もアップ**させました♪野菜は**下茹で**し、カリウムを溶け出させてから使いましょう。野菜にもたんぱく質が含まれていて特に多いものは枝豆、カリフラワー、ブロッコリー、めキャベツ、たけのこなどです。たくさん使うときは注意してください。また、**酢とごま油の風味で減塩**でもおいしく食べられます！1品は塩味をつけ他は酸味や香辛料を活用するなど味付けに**メリハリ**をつけましょう♪