



# おいしんぼ便り

冬号 2012



冬は体重増加に注意しましょう！

今回はおでん。美味しいですが、塩分を確認してから楽しみましょう！

今年も寒さの厳しい冬になりそう。食事を美味しく食べて、体調を崩すことなく過ごしたいものです。

## 冬のおすすめレシピ

### ブリの照り焼き

富山の冬と言えばブリでしょ！

- 材料(2人分)
- ブリ(切身) 120g
  - 減塩醤油 8g(大1/2)
  - みりん 3g(小1/2)
  - 大根おろし 60g
  - 減塩醤油 6g(小1)

- 調味料を合わせてブリを20分ほど漬け込む。
- ①のブリを、途中漬け汁をけながら焼く。
- 水気を切った大根おろし、青しそを敷き、減塩醤油を添える。



エネルギー	168kcal
蛋白質	12.4g
カリウム	278mg
リン	126mg
塩分	0.6g

### 鱈のしょう油蒸し

雪のような長芋とろろとの絶妙な出会

- 材料(2人分)
- さわら(切身) 120g
  - 塩 0.2g(0.1ccスプーン1)
  - 料理酒 6g(小1)
  - 長芋 80g
  - 卵白 16g
  - 塩 0.2g
  - 人参 20g
  - しいたけ 40g
  - みつば 6g
  - 減塩醤油 6g(小1)
  - 塩0.4g(0.25ccスプーン1)
  - 片栗粉 4g(小1強)
  - 水 60g

- 調味料を合わせてさわらに下味を付ける。
- すりおろした長芋と泡立てた卵白・塩を混ぜ、さわらの上をかけ、蒸す。
- 水を沸騰させ、野菜と調味料を加える。片栗粉でとろみをつける。
- ③のあんを①②の上にかける。



エネルギー	221kcal
蛋白質	14.5g
カリウム	584mg
リン	180mg
塩分	0.9g

### じっくり出汁の染みた大根をぜひ！

### ふろふき大根

- 材料(2人分)
- 大根 140g(2個)
  - だし昆布 1g
  - 白味噌 8g(大1/2)
  - 砂糖 4g(小1強)
  - みりん 2g(小1/3)
  - ゆず(皮) 1g

- 大根は2~3cmの輪切りにして、表面に数ヶ所切り込みを入れ、柔らかくなるまで茹でこぼす。
- 昆布で出汁汁を取り、①の大根を再度茹でる。
- 鍋に調味料を合わせ、火を通す。
- ②に③をかけ、最後に干切りにしたゆずを飾る。



エネルギー	33kcal
蛋白質	0.7g
カリウム	189mg
リン	19mg
塩分	0.2g

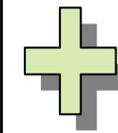
## おでんの成分含有量

	塩分(g)	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン
こんにやく(三角1枚)	0	3	0.1	17	3
大根(おでん用1切れ)	0	5	0.2	69	5
結び昆布(1本)	0.2	3	0.2	103	4
さつま揚げ(小判型1枚)	0.6	42	3.8	18	21
焼きちくわ(1/2本)	1.2	61	6.1	48	55
はんぺん(1/2枚)	0.8	46	5	80	56
すりみ	0.5	23	2.4	36	24



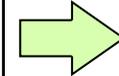
おでんの汁  
(具に含まれる汁)

だし	0.2g
味付け	3g
計	3.2g



おでんの具材

ちくわ	1.2g
大根	0g
さつま揚げ	0.6g
計	1.8g



合計  
**5g**

写真参考:カラーハンドブック

透析患者さんは汁を飲むことなく1日分の塩分を摂ることになります！

具に塩分が多いのは、

練り製品に塩を加えて練りあげ、独特の弾力を生み出すためです。竹輪やさつま揚げをそのまま食べても塩気を感じられるのはそのためです。その上、醤油や塩味で煮込むため、更にしみこみます！

煮込み料理や鍋物も同様に塩分・水分が多いメニューです。



そこで・・・

塩分、水分の多い食事をした時は、その前後の食事で調節しましょう。酢の物や炒め物、揚げ物は特に水分が少なく、また味付けも調節できます。このようなメニューを取り入れるようにしましょう。

参考:透析ケア