

おいしんぼ便り 2015夏号

猛暑、襲来です。

暑さを乗り切るためのメニューを紹介します！

揚げ魚の梅酢和え

材料(1人分)

白身魚切り身	70g
片栗粉・揚げ油	適量
中華だしの素	1g
減塩梅干し	3g
酒	1g
塩	0.6g
酢	10g
水	5g
油	5g
ピーマン	10g
赤ピーマン	10g

梅の酸味が揚げ物をさっぱりと仕上げます

- ①ピーマン、赤ピーマンは粗みじんにし茹でこぼして水にさらす。
- ②調味料をひと煮立ちさせ、刻んだ梅肉を混ぜてソースを作る。
- ③②を①に浸しておく。
- ④魚を3等分にして片栗粉をまぶし揚げる。
- ⑤④に③をかけて出来上がり。



1人分 -150kcal
 タンパク質12.5g
 P169mg
 K275mg
 塩分1.1g

当院でもおなじみの

粉あめシャーベット

プリンカップ10個分

粉あめ	300g
水	370cc
レモン汁	30cc

*当院のシャーベットはレモンを絞って作っておりますがポッカレモンでも作れます。但し風味が多少変わります。

売店にも売っている「粉あめ」を使ってカロリーアップ

- ①水を沸かし、ぬるま湯程度になった所に少量ずつ粉あめを入れ溶かす。
- ②完全に溶けたところで沸騰させて火を切る。
- ③レモン汁を加え冷まして、容器にあけて冷凍。



1人分 -100kcal
 タンパク質0g
 P0mg
 K3mg
 塩分0g

粉あめの特長

タンパク質、リン、カリウム、塩分 ゼロ。
 甘味は砂糖の1/3~1/5と低く、カロリーは砂糖と同じ。
 砂糖の代わりに一度にたくさんの量を使うことができる。

(例)

酢の物に砂糖3g使うとすれば
 ⇒粉あめだと9g~15g入れられる。
 カロリーが3~5倍に!

その他詳細や活用法、レシピなどは栄養士へ

商品は当院の売店で取り扱っています。



麺類の上手な食べ方。



暑いと、つい、メニューが麺類に。冷たくて口触りがよく適度に水分もあり・・・
 麺類は塩分も水分もあるため、透析食としては不向きですが・・・食欲が落ちている時には何も食べないよりは何か食べる方が当然、良いわけです。例え、それが麺類であっても。

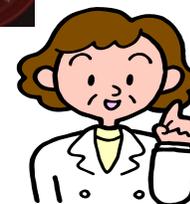
本当は品数が揃ってる方がよいのですが・・・



無理なら・・・



揚げ物を一品足すだけで70~100kcalのカロリーを補えます



不足分を補う！！

食べた方が良いのは分かっているけど、入らない・・・。そんな方に、補助食として高カロリーや高タンパク質のゼリーがあります。一部をご紹介します。

カロリーを補う

ソフトアガロリーゼリー



カロリー150Kcal (ご飯軽<1杯分)
 タンパク質 0g
 リン カリウム 塩分は少ないです。

1日に1個~2個
 おやつに
 夜食に。
 朝食に。
 いつでもOKです。

興味のある方は
 栄養士まで
 相談ください。

蛋白質を補う

フロッカゼリー



タンパク質6g (牛乳1本分)
 カロリー 80Kcal
 リン カリウム 塩分は少ないです。

こちらの2点は当院の売店での取り寄せになります。一度、栄養士にお尋ねください。