

おいしんぼ便り 2015 秋号

収穫の秋・食欲の秋到来！秋は食欲をそそる食べ物がたくさん。
今回は食べごたえのある揚げ物や、ボリュームアップに役立つでんぷん製品のレシピを紹介します。

変わり春巻トマトソース

材料(1人分)

春巻きの皮	1.5枚分
片栗粉	30g
プロセッシュ	10g
南瓜	40g
青しそ	0.5g
醤油	少々
塩	0.1g
油	1g
小麦粉	2g
水	1g
揚げ油	適量
1食分 -206kcal	たんぱく質10.7g
P 175mg	K 326mg
塩分1.1g	

～青しそとトマトソースがアクセント～

- ①チーズは5mm角に切る。南瓜は5mm厚さのいちょう切りにし茹でこぼす。青しそは水にさらして細切りにする。
- ②片栗粉、南瓜を油で炒め、チーズと青しそを加え、塩・醤油で味を付ける。
- ③トマトソースを作る。洋風だしの素を水に溶かし、調味料を合わせる。
- ④春巻きの皮で②を包み、包み終わりは水溶き小麦粉でとじる。
- ⑤揚げ油で⑤を揚げる。
- ⑥器に丸く③のソースをのせ⑤の春巻きを盛り付ける。



くずきりのサラダ

材料(1人分)

わかめ(乾)	0.5g
	*戻しておく
きゅうり	20g
人参	5g
卵	10g
油	1g
くずきり(乾)	5g *戻しておく

調味料によって色々な味のサラダが楽しめます

- ①フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作り、冷めたら薄く切り錦糸卵にする。
- ②①と下処理した野菜をそれぞれの調味料(梅酢・中華ドレッシング・ハチミツレモン)で和える。



①<梅酢>

材料(2人分)

減塩梅干し	8g
砂糖	2g
減塩醤油	1g
酢	10g



③<ハチミツレモン>

材料(7~8人分)

塩	1g
酢	22g(大1・1/2)
醤油	少々
油	36g(大3)
はちみつ	10g(大1/2)
レモン汁	8g(大1/2)



②<中華ドレッシング>

材料(7~8人分)

砂糖	3g
減塩醤油	27g(大1・1/2)
酢	22g(大1・1/2)
みりん	15g(小2強)
ごま油	12g(大1)
トバツヤ	2g(小1/3)

ーカリウムコントロールについてー

今まではカリウムの多い食材を紹介してきましたが、今回はカリウムを減らす工夫を紹介します。カリウムは水に溶けやすい性質を持っているので、調理法によってカリウムを減らすことができます。

ポイントは3大ワード！ ①切る ②水にさらす ③ゆでる

1

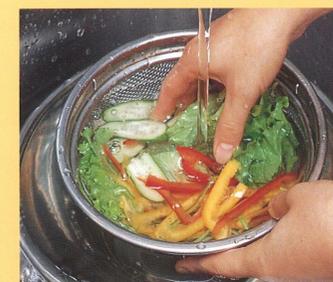
細かく切る



水に接する表面積が大きくなるように、細かく切る

2

よく洗う・さらす



流水で十分に洗う・よくさらす

3

ゆでる



ゆで時間は通常の調理と同様に



ゆでこぼす ゆで汁は一度すて、新しい水で調理することでさらにカリウムを減らすことができます

☆水さらしの目安時間は15分~30分です。
☆野菜類を茹でこぼすことで3~5割のカリウムを減らすことができます。

☆焼く・蒸す・揚げる・電子レンジでの加熱ではほとんどカリウムは減りません。

参考:高カリウム血症と食事 工夫のあれこれ

★ エネルギー不足にも注意! ★

エネルギー摂取量が不足すると、筋肉細胞からカリウムが流出し、血清カリウム値が高くなってしまいます。

エネルギー不足を避けるために、油脂類やドレッシングを使用した料理を1日1品以上は取り入れたり、たんぱく質が少なくエネルギーの多いでんぷん製品を利用しましょう。

夏号で紹介したゼリーやシャーベットも効率良くエネルギーが摂れます。



★印刷ご希望の方はスタッフまで申し出てください★ 長谷川病院 栄養課