

# おいしんぼ便り 2017春号



## 春到来

気温も上がってあたたかい春がやってきました。  
今回は季節を感じる旬の素材を使ったメニューを紹介します。

### 三色丼

☆絹さやもしっかり盛り付ければ肉や卵の量をセーブできます☆

#### 材料(1人分)

鶏ひき肉	30g
砂糖	2.5g (大1/4)
減塩醤油	3.5g (小1/2)
みりん	2g (小1/2弱)
卵	20g
塩	0.1g
砂糖	1g
絹さや	15g
紅生姜	5g
ご飯	200g

- ①鶏ひき肉は調味料で炒り、卵は砂糖・塩を入れてそれぞれそぼろ状にする。
- ②絹さやは斜めに細く切り茹でこぼし水にさらす。
- ③①と絹さやをご飯に盛り付け、紅生姜を飾る。

I補† -443kcal  
タパ† 質14.6g  
P141mg  
K209mg  
塩分1g



### アスパラのピーナッツ和え

☆やさしい甘さとピーナッツの食感が特徴☆

#### 材料(1人分)

えのき	10g
アスパラ	25g
ハム	5g
砂糖	1g
減塩醤油	3g(小1/2)
ピーナッツ(刻み)	2g
ピーナッツバター	3g(1/2)

- ①えのきは食べやすい大きさに、アスパラは斜めに切り茹でこぼし、水にさらす。
- ②①と調味料を混ぜ合わせる。

I補† -51kcal  
タパ† 質3.3g  
P58mg  
K143mg  
塩分0.3g



### 筍の土佐煮

☆おかかしょうゆ味の定番のお惣菜☆

#### 材料(1人分)

水煮筍	30g
砂	1g(小1/3)
酒	1g(小1/4)
減塩醤油	3g(小1/2)
水	適量
かつお節	少々

- ①筍は5mm厚さのいちょう切りにして茹でこぼし水にさらす。
- ②鍋に①と調味料、具材が浸る程度の水とかつお節を入れて煮つめる。

I補† -15kcal  
タパ† 質1.2g  
P13mg  
K34mg  
塩分0.2g

#### カリウム調整のポイント

生の筍はカリウムを多く含んでいます。水煮タイプは生の1/6で手に入りやすく便利です。



## 暑くなる前にやっておきたいこと <間食・おやつについて>

食欲がない、低栄養が心配・・・1日3回の食事で栄養がとれにくい場合は、おやつも利用しましょう！  
しかし、おやつを食べ過ぎて食事が食べられなくなってしまうと、余計に栄養不足になる恐れがあるので、食べ過ぎは禁物ですね。  
1日100~200kcal(血糖コントロールが必要な方は100kcal)くらいを目安にしましょう。

## <カリウム・リンが少なく透析患者さんに適したおやつ> 1回の量で100kcal以下です。

ういろう 1cm幅1切れ(20g)		揚げせんべい1枚 (10g)	
かしわ餅1個(50g)		ウエハース5枚 (20g)	
団子 1本(50g)		サブレ1枚(10g)	
水羊羹1個(60g)		ゼリー 1個(80g)	
わらび餅5切れ (70g)		卵ボーロ20粒 (20g)	

体調不良や食欲不振の時など食事が食べられない時は、おやつでエネルギーや蛋白質の多いものを摂りましょう。栄養価の高いものを紹介します。

カステラ1切れ(50g)		ヨーグルト小1個(85g)	
アイス1カップ(80g)		蒸しパン1個(55g)	
プリン1個(110g)		ババロア1個(80g)	

体重・カリウム・リン管理がうまくいっていない時は、食事だけでなくおやつの内容や量も一度見直してみよう。塩分などが多く透析患者さんに不向きなおやつもあります。下記のもの食べる場合は、少量にして食べ過ぎないように注意しましょう。

スナック菓子



チョコレート



プレッツェル類



ピーナッツ入りおかき しょうゆせんべい

