

# おいしんぼ便り 2021 冬

寒さがいよいよ厳しくなってきましたね。しっかり食べて体調管理を万全に！



## ◆揚げ魚の甘酢あん◆

揚げ魚に野菜がたっぷりかかった見た目にもボリュームのある料理。

材料(1人分)

赤魚	60g	砂糖	3g
塩	0.1g	減塩しょうゆ	4g
片栗粉	適量	塩	0.4g
揚げ油	適量	酢	3g
水煮たけのこ(細切り)	10g	水	30g
絹さや(斜め4等分)	5g		
人参(細切り)	10g		
もやし(ひげを取る)	15g	片栗粉	1g
乾燥キクラゲ	0.3g	水	3g



エネルギー 204kcal  
タンパク質 11.3g  
リン(P) 129mg  
カリウム(K) 250mg  
塩分 1.0g

- ①赤魚に塩をふり、下味をつける。
- ②片栗粉をまぶし。揚げ油で揚げる。
- ③水を沸騰させ、野菜と調味料を加える。
- ④酢を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ◆大根と豚バラのピリ辛炒め◆

豚肉の旨味が大根へしみこんだ1品。大根をかぶや白菜に替えても◎

材料(1人分)

大根	40g
豚バラ肉	25g
いんげん	15g
油	3g (小 1/4)
砂糖	1g (小 1/2)
減塩しょうゆ	5g (小 1弱)
みりん	1g (小 1/6)
水	適量
ごま油	1g (小 1/4)
七味唐辛子	少々



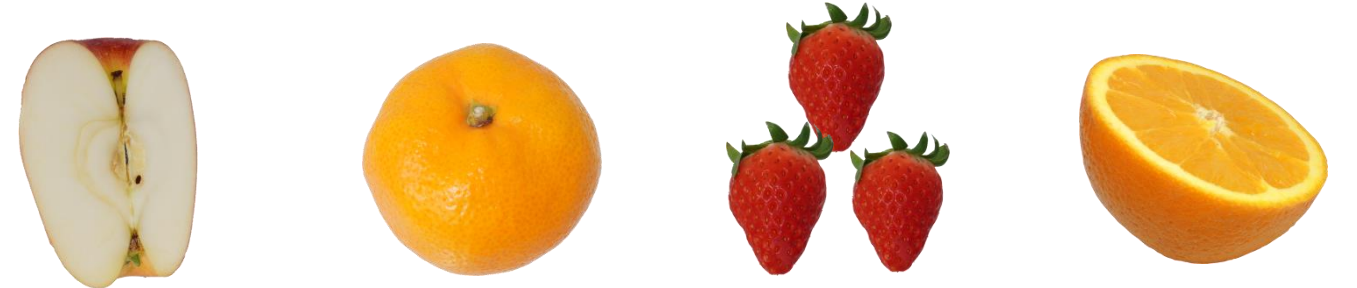
エネルギー165kcal  
タンパク質 4.3g  
P 42mg  
K 192mg  
塩分 0.4g

- ①豚肉を油で炒め、色が変わったら乱切りにした大根、いんげんを加える。
- ②①に砂糖、みりん、減塩しょうゆ、具材が浸る程度の水を加えて煮る。
- ③煮汁がなくなったら、ごま油を鍋肌に沿ってまわし入れ、七味唐辛子をふる。

# 旬食材のカリウムに注意！

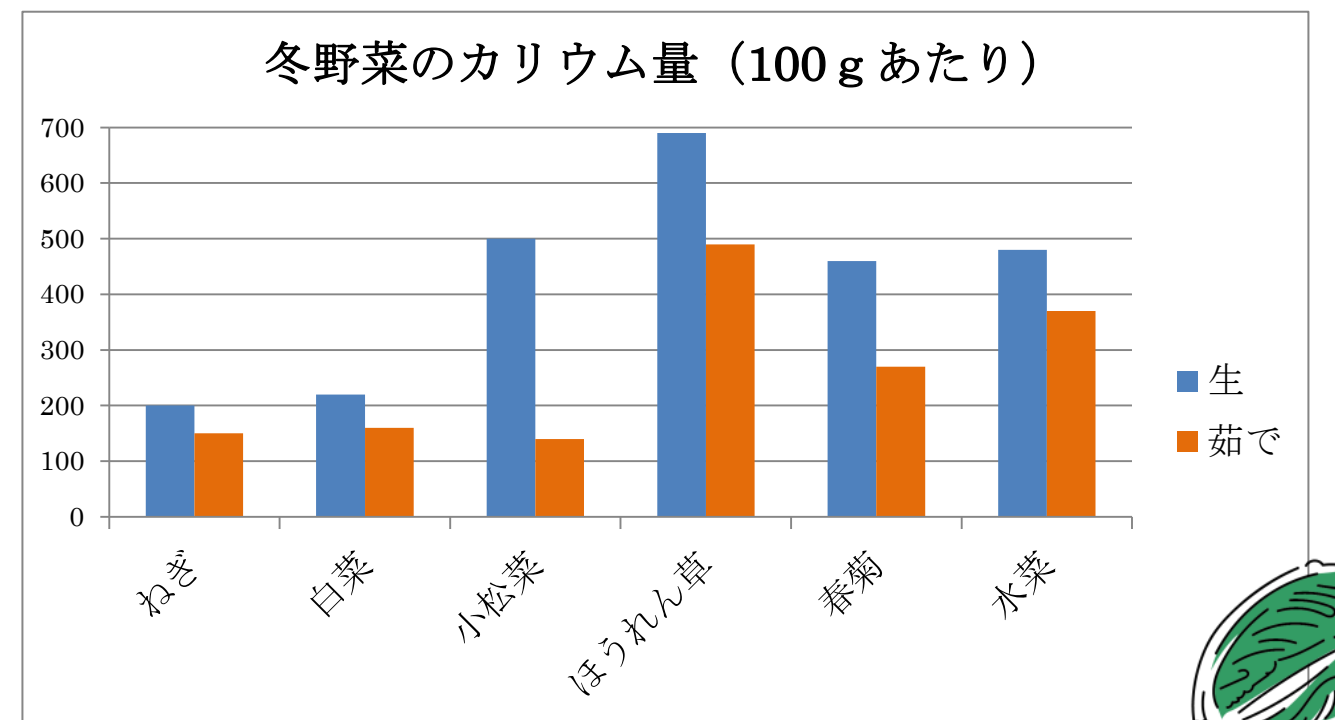
冬は果物も野菜も美味しい季節ですね。透析患者さんでもカリウム値が高くなる方が多い印象です。食事を美味しく楽しむためにも、今一度「適量」を見直しましょう。

## …冬に旬の果物… 1日の目安



りんご 1/4個      みかん S 1個      いちご 3~4個      かんきつ類 1/2個

## …冬に旬の野菜… 同じ量でカリウム量を比較



ほうれん草、春菊、水菜は比較的カリウムが多いです。小松菜は茹でることで半分以下に減らせます。野菜の量は同じでも、ねぎ、白菜など淡色野菜の割合を増やすとカリウムを少なく抑えられそうですね。

