



# 春レシピ

3月に入り寒さが少しやわらぎ、過ごしやすくなってきましたね。

平成 31 年 3 月

春の訪れとともに、旬の食材を見かける機会も多くなったように思います。

春が旬の食材はカリウムを豊富に含む食品が多くあります。食べ方や調理を工夫し食事を楽しみましょう。

今回は旬の食材を使ったレシピをご紹介します。

## 春キャベツの豚肉巻き～ネギソース～

### 【栄養量 一人分】

エネルギー278kcal、蛋白質 10.6g  
K289 mg P54.7 mg 食塩量 0.9g

### 【材料 (2人分)】

- 春キャベツ…200g
- 豚バラ肉 …120g
- 塩 …少々
- こしょう …少々
- 料理酒 …小さじ2

### ～ねぎだれ～

- 長ネギ …10g
- 生姜 …少々
- にんにく …少々
- 醤油 …小さじ2
- 穀物酢 …小さじ2
- 砂糖 …2g
- 炒りごま …2g



千切りにしてから水さらしすることでカリウムの除去率アップ！

### 【作り方】

- ①キャベツを千切りにし、水さらしを行い水気を切る
- ②ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りに。
- ③豚バラ肉に塩・こしょうで下味をつけ水気を切ったキャベツをのせ巻く
- ④皿に巻き終わりを下にして並べ酒を回しかけ、ふんわりラップをしてから 500W で 5 分加熱。
- ⑤ネギだれの調味料を混ぜ合わせレンジにかけ、豚肉にかければ完成。

### ～春が旬の野菜に含まれるカリウム量～ (100g 当たり)

	生(mg)	ゆで(mg)
春キャベツ	200	92
菜の花	390	170
たけのこ	520	470
新玉ねぎ	150	110
アスパラガス	270	260
ふき	330	230

★水さらし・茹でこぼしを行い旬の野菜を楽しみましょう。

小さく切ることでカリウム除去率アップ！！

★茹でてでもカリウムが減りにくい食品は食べ過ぎに注意しましょう。

(たけのこ、芋類、かぼちゃ、豆類)



## あさりと春雨のピリ辛煮

※写真は2人分



春雨はたんぱく・カリウムリンが少なく高エネルギーであるためおすすめの食品です。

### 【作り方】

- ①春雨をぬるま湯で戻して、軽く水気を切り食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンにあさりと料理酒を入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ③あさりを取り出した後のスープに豆板醤、醤油を入れ春雨を煮込み、あさり、にら、パプリカを加えてひと煮立ちさせ、仕上げにごま油を加えれば完成。

にんにくや生姜を入れてアレンジしても美味しい!

### 【栄養量 一人分】

エネルギー109kcal、蛋白質 1.6g  
K120mg P28mg 食塩量 0.6g

### 【材料 (2人分)】

- あさり…8個 (可食部 40g)
- 料理酒 …80cc
- 春雨(乾燥) …10g
- にら …30g
- 赤パプリカ …10g
- 豆板醤 …1g
- しょうゆ …1g
- ごま油 …8g

あさりはうまみ成分の**コハク酸**を多く含むため減塩でも美味しく食べられます。

また亜鉛や鉄といった、透析患者さんが不足しがちな栄養素を多く含みます。

塩分の多いあさりは、一気に食べるのではなく小分けにして利用しましょう。

砂抜きして洗い、冷凍しておくともよいです。

～春が旬の魚介類～ (一食分 60g 当たり)

	カリウム(mg)	リン(mg)
さわら	294	132
たい	264	132
かつお	430	280
めばる	350	200
あさり	84	51

一品足りないそんなときに・・・

## 菜の花のペロンチーノ



### 【作り方】

- ①菜の花は食べやすい大きさに切り、ゆでこぼしを行う。  
にんにくは薄切りに、たかのつめは種を取り除いて輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを入れて火にかける。
- ③そこに菜の花、たかのつめ、塩を加えしんなりするまで炒める。皿に盛れば完成。

### 【栄養量 一人分】

エネルギー46kcal、蛋白質 2.6g  
K119mg P47mg 食塩量 0.4g

### 【材料 (2人分)】

- オリーブオイル…6g
- にんにく …1g
- 菜の花 …80g
- たかのつめ …2本
- 塩 …0.8g (4つまみ)



# 夏レシピ



なんとなく体がだるい、食欲がないといった症状はありませんか？  
暑い日が続くと、あっさりしたもの、喉ごしのよい麺類や冷たいものに偏りがちです。  
今回は、食欲がない時でも食べやすいレシピを紹介します。

- ・ あっさりした食事に偏るとエネルギーやたんぱく質が不足しやすくなります。毎食、たんぱく質食品を意識して摂ってみてください。
- ・ 冷たい物の取りすぎは胃腸に負担がかかり食欲不振、消化不良を起こす原因になります。
- ・ 香辛料や薬味、酸味は食欲増進効果、胃腸の動きを活発にする効果があります。しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう！

豆板醤に含まれる唐辛子は血行促進効果があり、辛さの刺激で塩分を控えることができます。

## ジャージャー麺



エネルギー382kcal タンパク質：15.5g カリウム：310mg リン：120mg 塩分：1.2g



### ●材料(1人分)

中華麺	110g	味噌	大さじ1/2
豚ひき肉	50g	酒	大さじ1/2
しいたけ	1個	しょうゆ	小さじ1/3
長ねぎ	10g	砂糖	大さじ1/2
きゅうり	20g	こしょう	少々
おろしニンニク	少々	鶏ガラ(顆粒)	0.5g
おろししょうが	少々	水	70cc
サラダ油	適量	豆板醤	お好みの量
		片栗粉	小さじ1
		ごま油	3g

- ① 中華麺は茹でて冷水にとる。しいたけはみじん切り、きゅうりと長ねぎは千切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油しき、豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったらニンニク・しょうが・しいたけを入れて炒める。
- ③ ②に調味料を入れて煮立ったら水とき片栗粉を入れる。最後にごま油を加える。
- ④ 器に麺を入れ、③の肉みそをかけ、きゅうりと長ねぎを盛り付ける。

この肉味噌1品あれば、ごはんの上にかけたり、炒め物や煮物のあんにしたりと、たくさん作っておいても色々応用が利きます。

# ゴーヤチャンプル

エネルギー141kcal タンパク質：10.5g カリウム：270mg リン：140mg 塩分：0.5g

- ・ゴーヤの苦み成分は胃腸粘膜の保護、食欲増進効果があります。
- ・豚肉に含まれるビタミンは糖質の代謝を促進し、体にたまった疲労を取り除いてくれる効果があります。夏バテ防止にお勧めの食品です！



## ●材料(1人分)

ゴーヤ	40g
玉ねぎ	20g
木綿豆腐	40g
豚小間肉	20g
卵	1/2個
ごま油	適量
濃口醤油	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
削り節	1g



- ① ゴーヤは縦半分に切り、白い部分と種を取り除き2mm厚さに切る。玉ねぎはくし切りにする。野菜は茹でておぼしておく。豆腐はペーパータオルに包み、重石をのせてしっかり水きりする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉、ゴーヤ、玉ねぎ、豆腐の順に炒め調味料を加える。最後に溶き卵を加え火が通ったら火を止める。
- ③ ②を皿に盛り、削り節をかける。



# はちみつレモンゼリー



エネルギー69kcal タンパク質：0.1g カリウム：29mg リン：3mg 塩分：0g



## ●材料(1人分)

レモン果汁	15cc
はちみつ	大さじ1
水	100cc
粉寒天	小さじ1/2

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら煮溶かす。(1、2分火にかける)
- ② 火を止めた後、はちみつとレモン果汁を加えて混ぜる。
- ③ 器に流し込み、あら熱を取って冷蔵庫で冷やす。

食欲がない時でもさっぱりと食べられるデザートですが、食べ過ぎは体重増加の原因となるため1日1個を目安にしましょう！



# 夏レシピ



令和元年7月

今年も暑い夏がやってきました。暑くなるとどうしても食欲が落ちやすく、調理する人も台所に立つのが億劫になり、簡単な食事になりがちです。

“そうめんだけ”のような簡単な食事はその時はさっぱりと食べやすいのですが、結果的には栄養のバランスが悪くなり、夏バテの原因にもなります。暑い夏もきちんと食事を摂り、夏バテ知らずの身体を作りましょう。

## ～夏バテ予防のために～

☆1日3食、**主食（炭水化物）** + **蛋白質** + **野菜類**を揃えて食べましょう。



主食のグループ

エネルギー源



主菜のグループ

筋肉や骨格などを作る



副菜のグループ

食物繊維・ビタミン・ミネラル

青野菜、海藻、きのこ類はカリウム含有量多いので、摂取過剰には注意を

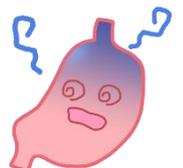
例：“そうめん”のみ ⇒ 卵やトマト、茄子など加えて、冷やし中華風に



### ☆その他、摂ると良い栄養素

- ・ **ビタミンB<sub>1</sub>**：糖質をエネルギー源に変え、疲労物質の乳酸を処理する。  
豚肉、鰻、玄米、大豆など
- ・ **アリシン**：ビタミンB<sub>1</sub>の働きを持続させ、疲労回復効果を長持ちさせる。  
ニンニク、ねぎ、玉ねぎ、ニラなど
- ・ **クエン酸**：疲労の原因の乳酸を抑制したり、胃に働きかけて食欲増進効果も。  
酢、レモン、梅干（塩分多いので注意）など
- ・ **ビタミンC**：ストレスで消費されやすく、不足すると疲れを感じやすい。  
野菜、柑橘類（カリウム摂取も多くなりがち）

☆冷たいものばかり摂取しないようにしましょう。胃腸が弱り、さらなる食欲低下に繋がる場合があります。



## 火を使わず簡単レンジでキーマカレー

485kcal、蛋白 17.2g、カリウム 425mg、リン 206mg、塩分 1.7g

### 材料（2人分）

・豚ひき肉	120g	
・玉ねぎ	100g（1/2個）	
・ピーマン	20g	
A	・ケチャップ	大さじ1
	・ウスターソース	小さじ1
	・すりおろしにんにく	小さじ1/4
	・すりおろし生姜	小さじ1/4
	・カレールー	20g
	・塩	0.2g
	・水	100ml
・ごはん	165g	

豚肉でビタミンB<sub>1</sub>、玉ねぎやニンニクでアリシン摂取。  
カレーの風味で食欲増進！



### ★作り方★

- ① 玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に豚ひき肉と玉ねぎ、Aを入れてラップをし、600Wで5分加熱をする。
- ③ 一度かき混ぜてラップをし、再度600Wで5分加熱をする。
- ④ 器にご飯を盛り付けて、③をかけて完成。

## コールスローサラダ

60kcal、蛋白 0.7g、カリウム 20mg、リン 17mg、塩分 0.2g

### 材料（2人分）

・キャベツ	30g	
・人参	10g	
・玉ねぎ	20g	
・塩	0.2g	
A	・サラダ油	小さじ2
	・砂糖	小さじ1/2
	・酢	小さじ2
・パセリ	適量	

カット野菜を利用  
すると簡単。  
水さらしも不要に。



### ★作り方

- ①キャベツ、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにして、水さらしする。
- ②①の野菜と塩をビニール袋に入れてもむ。
- ③野菜がしんなりしたら、ボウルに移し、Aの調味料と合わせて味をなじませる。
- ④冷蔵庫で冷やして完成。パセリはお好みで。



# 秋レシピ



今年の猛暑から一転、朝晩肌寒くない季節が秋めいてきました。秋の食材は免疫力を高めるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。しかし、それと同時にカリウムも豊富に含まれている食材が多いので注意が必要です。今回は旬の食材を使ったレシピをご紹介します。

## 鮭のきのこあんかけ

### <材料 (2人分)>

- ・生鮭・・・・・・・・・・2切(120g)
- ・酒・・・・・・・・・・4g
- ・塩・・・・・・・・・・0.4g
- ・胡椒・・・・・・・・・・少々
- ・サラダ油・・・・・・・・4g
- ・生しいたけ・・・・・・・・2個(20g)
- ・しめじ・・・・・・・・20g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・30g
- ・にんじん・・・・・・・・10g
- ・生姜・・・・・・・・・・1片(2g)
- ・醤油・・・・・・・・・・小さじ2(10g)
- ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1(3g)
- ・穀物酢・・・・・・・・・・小さじ1(5g)
- ・昆布だし・・・・・・・・60ml
- ・片栗粉・・・・・・・・3g
- ・三つ葉・・・・・・・・2g

A

### <栄養量> (1人分)

エネルギー:141kcal、たんぱく質:14.5g  
カリウム:351mg、リン:187mg、食塩相当量:1.0g



きのこ類の摂取は免疫力アップに効果的です。また、鮭、きのこ共にビタミンDも豊富で、カルシウムの吸収率を高めてくれますよ。

### <作り方>

- (1) 鮭に酒を振って臭みをとる。
- (2) しめじは石づきを取り小房に分け、しいたけも石づきを取り薄切りにする。  
玉ねぎと人参、生姜は千切りにする。
- (3) きのこと野菜を茹でこぼし、ザルにあげる。
- (4) 塩胡椒で下味をつけた鮭を、サラダ油を敷いたフライパンで両面こんがり焼き、取り出す。
- (5) フライパンでに茹でこぼしたきのこ野菜、Aを入れて火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで混ぜる。
- (6) 焼いた鮭にあんをかけ、三つ葉を飾って完成。

香ばしさを美味しく減塩。

しいたけはきのこ類の中でもカリウムが少なめです。

### きのこのカリウム含有量

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| ・しいたけ(2個、20g)・・・56mg    | ・エリンギ(1本、30g)・・・・・・138mg |
| ・しめじ(1/2P、50g)・・・190mg  | ・まつたけ(1本、50g)・・・・・・205mg |
| ・えのき(1/2袋、50g)・・・170mg  | ・マッシュルーム缶(5個、40g)・・・34mg |
| ・まいたけ(1/2P、50g)・・・165mg | ・きくらげ(乾、2g)・・・・・・20mg    |

# 里芋と秋茄子の味噌煮

## <材料(2人分)>

- ・里芋……………60g
- ・秋茄子……………60g
- ・砂糖……………3g
- ・みりん……………2g
- ・酒……………2g
- ・味噌……………11g

## <栄養量> (1人分)

- エネルギー:48kcal
- たんぱく質:1.5g
- カリウム:187mg
- リン:32mg
- 食塩相当量:0.6g



里芋は茹でこぼして  
カリウムを減らしましょう。

芋類や根菜類は、葉物野菜より茹でこぼしでのカリウムの減少率が少ないので、食べる量を調整しましょう。

## <作り方>

- (1) 里芋は、皮をむいて一口大に切り、茹でこぼす。
- (2) 茄子は、5センチ程度の長さに縦切りし、水にさらす。
- (3) 里芋と調味料を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて里芋に火が通るまで弱火で煮る。  
さらに茄子を入れ、落としぶたをし、茄子が煮えたら完成。

## 芋類、根菜類のカリウム含有量(生→ゆでた後)

- ・じゃがいも(1/2個、50g) …… 205→170mg
- ・サツマイモ(1/3本、60g) …… 282→235mg
- ・里芋(1個、50g) …… 320→280mg
- ・栗(5個、100g) …… 420→460mg
- ・南瓜(3切、60g) …… 270→258mg
- ・レンコン(1/2節、50g) …… 220→120mg

※

# りんごの春巻き

## <材料(2人分)>

- ・春巻きの皮…2枚
- ・りんご……………80g
- ・砂糖……………14g
- ・バター……………14g
- ・揚げ油……………12g

## <栄養量> (1人分)

- エネルギー:137kcal
- たんぱく質:0.1g
- カリウム:46mg
- リン:5mg
- 食塩相当量:0.1g



旬の林檎を水にさらしてカリウム減少  
さらにバターと砂糖でエネルギーUP!  
市販のりんご缶を使うとより簡単に出来ます

## <作り方>

- (1) 林檎はいちょう切りにして水にさらす。
- (2) 茹でた林檎をバターで炒めて砂糖で味付けする。
- (3) (2)を春巻きの皮で包み、生地の巻き終わりに水を塗ってとめる。
- (4) フライパンにサラダ油を入れ、弱火～中火でゆっくり揚げ焼きにする。  
もしくは、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。(220度、約5分)

## 旬の果物のカリウム含有量

- ・りんご(1/2個、75g) …… 83mg
- ・いちじく(2個、100g) …… 170mg
- ・みかん(1個、100g) …… 150mg
- ・キウイ(1/2個、50g) …… 145mg
- ・梨(1/2個、100g) …… 140mg
- ・ぶどう(7粒、100g) …… 130mg
- ・柿(1/2個、50g) …… 85mg
- ※干し柿(1個、35g) …… 235mg



過ごしやすい気候となってきました。秋は食欲の秋ともいわれているように、美味しい旬の食材が多くあります。しかし、同時にカリウムも多く含まれるため、注意が必要です。使用量に気を付けながら旬の食材を楽しみましょう。

今回は実りの秋に旬の食材を使用したレシピを紹介します。

## さんまの幽庵焼き

栄養量（1人分）エネルギー：197kcal、たんぱく質 11.5g  
カリウム：142mg、リン 116mg、食塩相当量：0.9g



※写真は2人分です

### <材料>2人分

- ・生さんま・1尾
- ・醤油（大さじ1/2）・・・9g
- ・みりん（小さじ1）・・・6g
- ・すだち（輪切り）・・・4～5枚

### ★付け合せ

- ・すだち・・・1/2個

かほすやゆず  
でもいいです

- 1、さんまは三枚におろす。
- 2、しょうゆ、みりん、すだちの輪切りを合わせて1をつけて15分おく。
- 3、さんまの片端を丸めて串にさし、グリルで焼きあげ、熱いうちに串を回して抜く。
- 4、お皿にすだちと一緒に盛り付ける。

### 魚のリン含有量（1食分/60gあたり）



※さんまは一人前 1/2 匹が目安です

### Point

魚の中でも特に青魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）のあぶら（脂肪酸）が豊富に含まれています。体内ではほとんど作られず、食事から摂取しなければならぬため、必須脂肪酸といわれています。

DHA・EPAには、

- ①血栓（血のかたまり）をできにくくし、心筋梗塞や脳梗塞などを予防する。
- ②LDL（悪玉）コレステロールを減らす。
- ③中性脂肪の上昇を抑制する。

などの働きがあり、動脈硬化予防にも繋がります！

## なすのきのこあんかけ



栄養量 (1人分) エネルギー : 77kcal、たんぱく質 : 1.3g  
カリウム 172mg、リン 40mg 食塩相当量 0.5g

材料 < 2人分 >

- ・なす・・・100g
  - ・油 (小さじ1)・・・4g
  - ・生しいたけ・・・10g
  - ・えのき・・・10g
  - ・しめじ・・・10g
  - ・人参・・・10g
  - ・生姜・・・3g
  - ・ごま油 (小さじ1)・・・4g
- A

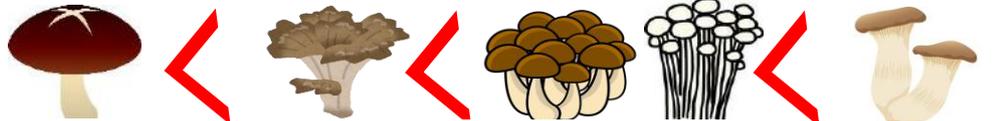
  - ・出し汁・・・60cc
  - ・醤油 (小さじ1)・・・6g
  - ・酒 (小さじ1)・・・5g
  - ・みりん (小さじ1)・・・6g
- B

  - ・片栗粉 (小さじ1)・・・3g
  - ・水 (小さじ2)・・・10g
  - ・ネギ・・・お好み

- 1、なすは縦にスライスして、水にさらす。
- 2、きのこは石突をおとし、しいたけはスライス、しめじは子房に分け、えのきは1~2cm幅に切る。人参、しょうがは千切りにする。小ねぎは小口切りにする
- 3、きのこ人参は茹でこぼし、ざるにあげる。
- 4、なすに焼きめをつけ、皿に盛り付ける。
- 5、そのままフライパンにごま油、生姜を入れ、きのこ、人参を加えしんなりするまで炒めたらAを加え、煮込む。いったん火を弱めてBをよく混ぜあわせてとろみをつける。
- 6、なすのうえにきのこあんをかけ、小ねぎをちらす。

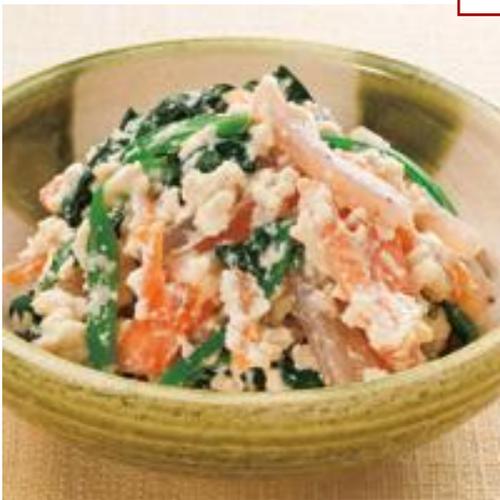
茄子を揚げるとさらにエネルギーUPします!

< 100g当たりのきのこのカリウム量 >



生しいたけ 280mg まいたけ 330mg しめじ、えのき 340mg エリンギ 460mg

## 柿とほうれん草の白和え



栄養量 (1人分) エネルギー : 69kcal、たんぱく質 3.5g  
カリウム 112mg、リン 62mg 食塩相当量 0.6g

材料 < 2人分 >

- ・柿 30g
  - ・人参 10g
  - ・つきこんにゃく 20g
  - ・ほうれん草 40g
  - ・木綿豆腐 60g
- A

  - ・砂糖 (小さじ1)・・・3g
  - ・みりん (小さじ1)・・・6g
  - ・合わせ味噌・・・10g

ほうれん草、人参を茹でこぼすことでカリウム 83mg カット!

- 1、柿は皮をむき、7~8mm角に切る。
- 2、人参は千切り、糸こんにゃくは3~4cmに切り茹でこぼす。
- 3、ほうれん草はゆでて水を切り、約2cmの長さに切る。
- 4、豆腐は、電子レンジで水きりをして細かく崩す。Aを加えてなめらかにする。
- 5、4に1、2、3を入れ、ごまを加えて盛り付ける。

< 旬の果物のカリウム含有量 >

※干し柿は1個(35g)で235mg!



ぶどう 15粒 (75g) 98mg みかん中1個 (100g) 150mg りんご 1個 (200g) 240mg なし 1個 (200g) 280mg 柿 1個 (140g) 238mg

少しずつ冬の気配が近づいてきました。気温が低くなってくると、温かい汁ものメニューが食卓にのぼることも多くなってきます。水分の摂りすぎによる体重増加や塩分摂取にも注意が必要です。

今回は冬レシピをご紹介します。

## 豚バラこく旨大根

### 材料(1人分)

- ・豚バラ肉・・・60g
- ・大根・・・70g
- ・こんにゃく・・・30g
- ・醤油・・・大さじ1/4
- ・みりん・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・味噌・・・小さじ1/2
- ・水・・・小さじ1/2
- ・しょうがすりおろし 少々
- ・にんにくすりおろし 少々

エネルギー288kcal、蛋白質9.6g、カリウム340mg、リン103mg、塩分0.9g



・かさまし&カリウム減らすためこんにゃくを加え、豚肉の中でもエネルギーの高い豚バラ肉を使用しました。

・しょうがとにんにくの風味もポイントです。

豚肉と味噌でコクうま！



- ① 大根は厚切りにカットする。柔らかくなるまで茹でましょう。
- ② こんにゃくも同様に茹でておく。
- ③ 鍋を熱し、豚肉を炒める。その後、茹でた大根・こんにゃくを加え、合わせ調味料を加えて煮込む。
- ④ お好みでねぎを散らす



大根の下ゆでをすることで、カリウムを減らすことができます。



### 冬野菜の栄養

- ・ほうれん草・・・緑黄色野菜の代表。ビタミンA、ビタミンC、鉄分が豊富です。  
カリウムも多く含まれるため、もやしなどの淡色野菜と一緒に使用し、量を減らすと良いでしょう。
- ・大根・・・根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜となります。  
葉にはビタミンA・カルシウムが豊富であり、根はビタミンCが多く含まれています。
- ・白菜・・・淡色野菜の仲間です。ビタミンC・ミネラルが多く、食物繊維も豊富に含まれています。  
加熱すると柔らかくなるため、煮込み料理に最適です。
- ・ネギ・・・緑の部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜です。ねぎ特有の辛み成分はアリシンと呼ばれ、体を温める作用があります。疲労回復に有効なビタミンB1の吸収も高める作用があります。



☆カリウムを減らすため、水さらし・茹でこぼしの下処理を忘れずに。体重増加を避けるためにも、しっかり水気は切りましょう。冬野菜は茹でると柔らかくなり、食べやすい食品が多いことも特徴です。

# 長ねぎとしめじのポン酢炒め

エネルギー37kcal、蛋白質 1.2 g、カリウム 161m g、リン 26m g、塩分 0.5 g

材料(1人分)

- ・長ネギ・・・30 g
- ・しめじ・・・20 g
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・ポン酢 大さじ 1/2



- ① 長ネギを斜め千切りにし、水さらしをした後、しっかり水気をきる。
- ② フライパンにごま油をひき、ネギとしめじを入れ、焼き色がつくまで炒める。
- ③ ポン酢を回し入れる。

ネギの辛み成分、アリシンは豚肉に豊富なビタミン B1 の吸収を助けます。豚肉料理の付け合わせにもお勧めです。



ネギはしっかり焦げ目がつくまで炒めることで香ばしさと甘みが増し、減塩でも美味しく頂けます。

ごま油の風味で食欲 UP!

醤油でなく、さっぱりポン酢の利用も減塩のポイントです。



# カラメルりんご

エネルギー92kcal、蛋白質 0.2 g、カリウム 73m g、リン 7m g、塩分 0.1 g

材料(1人分)

- ・りんご 1/4 個
- ・バター 3g
- ・砂糖 15g



※写真は2人分です

- ① りんごの芯を取り除き、食べやすい大きさにカットする。  
水にさらし、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ② フライパンにバターを入れ、弱火にかける。両面、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 砂糖を入れ、ゆっくり溶かしとろみが出るまで煮詰める。  
※冷めると飴化してくっつきやすいため、りんご同士離して冷ましましょう。

果物の中でも、カリウム含有量の少ないりんごを使用しました。  
バターで焼いてエネルギー補給☆おやつにどうぞ。