

豚のかば焼き  
 サツマイモのはちみつ煮  
 カリフラワーとささみの  
 からしマヨネーズあえ



エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
769	22.7	275	275	707	1.4

調理時間：30分 材料費：326円

蒲焼きをうなぎではなく豚肉を使うことにより、リンの量を抑えてカロリーを上げることができました。またコストも抑えることができています。揚げ料理より焼き料理の方が手軽で、はちみつ煮も軽く味をつける程度に短時間で煮含めることができます。和えはマヨネーズで、からしを加えることでアクセントをつけました。

全体的にご飯によく合う味付けとなっています。減塩しているのに味も濃く、普段減塩食で薄味が多いと思うので透析患者さんにも満足してもらえそうです。見た目の割ボリュームがあって、満腹感も得られます。

作成者：片岡愛 渡邊美代 藁谷知世 他

## 豚のかば焼き

### ● 材料・分量／1人分

豚ロース肉 60g	上白糖 2g
薄力粉 3g	生姜 4g
オリーブ油 4g	玉ねぎ 15g
清酒 10g	白ごま(煎り) 1g
みりん 10g	ミニトマト 10g
濃口醤油 7g	白ネギ 5g



### ● 作り方

- 1 豚ロース肉を三等分に切り、薄力粉をまぶす。
- 2 生姜4gのうち3gをすりおろし、すりおろし汁を清酒、みりん、濃口醤油、上白糖を混ぜたものに加える。残りの生姜は針生姜にする。
- 3 玉ねぎは薄くスライスし、白ネギは白髪ねぎにしてそれぞれ水にさらす。ミニトマトは四等分に切っておく。
- 4 熱したフライパンにオリーブ油をひき、1を焼く
- 5 ある程度火が通ったら2を加え、からめる。
- 6 皿に玉ねぎを敷き、その上に5のをせ白ごまを振り、白髪ねぎをのせる。針生姜とミニトマトを周りに飾る。

## サツマイモのはちみつ煮

### ● 材料・分量／1人分

サツマイモ・・・40g	はちみつ・・・10g
レモン・・・・・・・6g	水・・・・・・・50cc

### ● 作り方

- 1 サツマイモをいちょう切りにする。レモンは薄くスライスしていちょう切りにする。
- 2 サツマイモを、はちみつ、スライスしたうちの半分の皮を切り取ったレモンを分量の水で煮含める。
- 3 サツマイモに火が通ったところに残りのレモンを加えて水がなくなるまで煮含める。
- 4 皿に盛りつけ、完成。



## カリフラワーとささみのからしマヨネーズあえ

### ● 材料・分量／1人分

カリフラワー・・・45g	マヨネーズ・・・12g
ささみ・・・・・・・10g	からし・・・・・・・0.8g
冷凍枝豆・・・・・・・3g	レタス・・・・・・・10g

### ● 作り方

- 1 カリフラワーを食べやすい大きさに切り、カリフラワーとささみをそれぞれゆでる。
- 2 茹で上がったささみは筋を取って細かく裂く。枝豆を解凍する。
- 3 マヨネーズとからしを混ぜ合わせる。
- 4 レタスを洗い、手でちぎり器に盛る。
- 5 カリフラワーとささみを3で和えて4に盛る。
- 6 解凍した枝豆の皮を取り、のせる。

