

## Menu

- あったかきりたんぽ風鍋
- 水菜と大根のマヨごまサラダ
- 低タンパクでもちもちおはぎ風



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)
<b>778</b>	<b>11.8</b>	<b>336</b>	<b>200</b>	<b>537</b>	<b>1.8</b>

調理時間：60分 材料費：516円

冬といえば鍋料理！！腎不全の方は減塩や低たんぱくの食事でメニューや食材など制限されるものが増えてしまいがちです。

そこで、今回は低たんぱくご飯をきりたんぽのようにして鍋に入れることで、いつもと違った低たんぱくご飯の食べ方にしました。鍋の中は生姜を入れることによってより体を温める効果を取り入れました。

サラダはすりごまを入れることで風味を出して食欲をそそるようにし、マヨネーズを使用してエネルギーを上げる工夫をしました。

デザートのおはぎも低たんぱくご飯を使用し、つぶしてもちもち感をだし、カリウムを上げないためにつぶあんではなくこしあんを使用しました。

腎不全の患者様にも冬のあったか料理でお食事を楽しんでいただきたいです。

作成者：三野 蒔帆

# あったかきりたんぽ鍋風 -----

## 【材料・分量／1人分】

低たんぱくご飯1/25 …120g	濃口しょうゆ … 10g
片栗粉 …………… 1g	かつおだし …… 10g
油 …………… 3g	みりん ……18g
豚バラ肉 ……… 35g	酒 …… 15g
白菜（ゆで） …… 60g	水 …… 120ml
ねぎ …………… 20g	
生しいたけ ……20g	
人参（ゆで） …… 20g	
春雨（乾燥） …… 10g	
しょうが ……… 5g	



## 【作り方】

- 1低たんぱくご飯を電子レンジで温め(600wで2分間)、片栗粉を加えて軽くつぶし棒状に丸める。(約2個分)。熱したフライパンに油をひき、丸めたご飯を少し焼き色がつくまで焼く。
- 2人参は薄く切って型抜き、しいたけは飾り切り、ねぎは斜め切り、白菜は食べやすい大きさに切って、人参と白菜はさっと下茹でしておく。生姜は薄切りにしておく。
- 3豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、春雨も茹でて食べやすい大きさにしておく。
- 4鍋にみりん、酒、醤油、かつおだし、水、生姜を入れて火をつけて、材料を加え蓋をして煮る。
- 5具材に火が通ったら焼いておいたご飯を鍋に入れて再び煮る。

# ----- 水菜と大根のマヨごまサラダ

## 【材料・分量／1人分】

大根 … 25g
水菜 …… 10g
マヨネーズ …… 15g
いりごま …… 3g
粉とうがらし …… 0.2g



## 【作り方】

- 1大根は薄く切り、水菜は食べやすい大きさに切る。大根は少し水にさらしておく。
- 2ごまはすり、マヨネーズ、粉とうがらしと混ぜ合わせる。
- 3合わせた調味料と野菜を食べる直前に和える。

# 低タンパクでもちもちおはぎ風 -----

## 【材料・分量／1人分】

低たんぱくご飯 …… 60g
こしあん … 30g



## 【作り方】

- 1低たんぱくご飯を電子レンジで温め(600wで2分間)、少しつぶして2等分に丸める。
- 2こしあんも2等分に分け、丸めたご飯をあんで包む。