

今日の献立にどうですか？

12月のバランス献立

今月は、「腎臓病予防の栄養講座」で10月に食生活改善推進員のみなさんが考えた献立です。腎臓にやさしい食事は、塩分をおさえることと、タンパク質を減らし、脂質でカロリーをあげることがポイントです。（献立はひき肉を倍に増やしています。） ※一人分 687kcal、塩分 1.2g（麦ごはん 120g含む）



ロールキャベツ春巻き

一人分 340 kcal 塩分 0.6 g

材料（二人分）

キャベツ	160 g
玉ねぎ	40 g
豚ひき肉	120 g
A 塩	1 g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
春巻きの皮	4枚
サラダ油	大さじ2
水菜	20 g
トマトソース	20 g

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、キャベツは茹でて冷ます。
- ② ボールにひき肉、玉ねぎ、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜ、8等分する。
- ③ キャベツの水分をとり、②を巻き電子レンジで1分加熱する。
- ④ ③を半分に切った春巻きで巻き、フライパンにサラダ油を熱し両面を焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け水菜・トマトソースを添える。

カレースープ

一人分 69 kcal 塩分 0.6 g

材料（二人分）

ベーコン	20 g
人参	30 g
レタス	80 g
白菜	80 g
水	300 cc
カレー粉	2 g
コンソメ顆粒	2 g
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① ベーコンは1cm角、人参はさいの目、レタス、白菜は5cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、ベーコンを炒め、人参・白菜・レタスの順に炒める。
- ③ ②に水、カレー粉、コンソメを入れて煮こむ。

はちみつレモンゼリー

一人分 45 kcal 塩分 0 g

材料（六人分）

粉寒天	4 g
水	550ml
砂糖	30 g
はちみつ	大さじ2
レモン汁	大さじ2と1/2

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、沸騰したら更に2分ほどかき混ぜてよく煮溶かす。
- ② 砂糖・はちみつを加えて煮溶かし火を消す。レモン汁大さじ2を加えひとまぜし、水に濡らした器に流し入れる。
- ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、食べる時に全体にレモン汁大さじ1/2をかけ回し、フォークで掘るように器に盛る。

ひき肉をキャベツと春巻きで順に巻くと少量の肉でも大きく見えます。油で焼くので、キャベツも春巻きも包まなくても巻くだけでいいです。

カレースープは炒めることで、エネルギーアップしますが、あっさり召し上がりたい方は、材料を炒めずに煮込んでください。

