

今日の献立にどうですか？

12月のバランス献立

今月は、11月に食生活改善推進員の皆さんと行った腎臓病予防の栄養講座の献立です。「塩分・カリウム」を減らし「タンパク質」をとりすぎず、全体の「エネルギー」を増やす献立や調理の工夫がしてあります。病態によってどこまで必要か違います。主治医や管理栄養士に確認してください。毎月のバランス献立との違いをみてください。



※一人分 603 kcal、塩分 1.6 g (ごはん 110 gを含む)

野菜のセルフ肉巻

一人分 270 kcal 塩分 0.8 g

材料 (二人分)

豚ばら肉 (薄切り) 100g
人参 50g
ピーマン 40g
玉ねぎ 60g
エリンギ 50g

タレ

薄口しょうゆ 小さじ 1/2
マヨネーズ 大さじ 1
七味唐辛子 適量

付け合せ

ミニトマト 6個

作り方

- ①人参、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにし、ゆでる。
- ②エリンギは手でさく。
- ③フライパンに豚ばら肉をひいて両面を焼き、肉を取り出して②のエリンギを焼く。
- ④皿に①の野菜と③のエリンギを盛り付けその上に肉をのせ、ミニトマトを添える。
- ⑤タレの材料を混ぜて肉の上にかける。

野菜には下味をつけていませんが、タレを豚ばら肉にかけて野菜を巻いて食べることで、少量の味付けでも美味しく食べる事ができます。

エネルギーアップのために豚ばら肉ですが、ロース肉でも良いです。



豆腐団子のみそ汁

一人分 83 kcal 塩分 0.8 g

材料 (二人分)

白玉粉 20g
木綿豆腐 30g
水 適量
大根 20g
ごぼう 20g
こんにゃく 20g
えのき茸 20g
出し汁 300 cc
みそ 大さじ 1
ねぎ 適量

作り方

- ①白玉粉に木綿豆腐を加えねり、耳たぶ程度の硬さになるまで、少量づつ水を加えて丸める。
- ②たっぷりの熱湯に①をいれて、浮き上がって2分茹で水にとる。
- ③大根はいちょう切り、ごぼうはさがいて下茹でをする。こんにゃくは熱湯をかけ食べやすい大きさに切り、えのき茸は3等分に切る。
- ④出し汁に③を入れ柔らかくなったら火を止めてみそを溶き入れる。
- ⑤器に盛って、団子と小口切りにしたねぎをちらす。

マシュマロ

ヨーグルトかけ

一人分 54 kcal 塩分 0 g

材料 (二人分)

マシュマロ 4個
無糖ヨーグルト 100g
みかん缶詰 4房

作り方

- ①マシュマロをヨーグルトに入れ半日程度おく。
- ②器に盛り、みかん缶詰をかざる。