

12月のバランス献立

今月は、食生活改善推進員の皆さんが行った、腎臓にやさしい料理教室の栄養講座の献立です。腎臓病を悪化させないためには、減塩とタンパク質をとりすぎないことです。今回は鮭を小さくしています。

※一人分 584kcal、塩分 1.5g (ごはん 120g 含む)



鮭のハーブパン粉焼き

一人分 202 kcal 塩分 1.2g

材料 (二人分)

鮭	90g	A パン粉	小さじ2
塩	少々	ドライハーブ	少々
こしょう	少々		
オリーブオイル	大さじ1		
赤パプリカ	1/8個		
黄パプリカ	1/8個		
カレー粉	少々		
レモン	1/4個		

作り方

- ① 鮭に塩こしょうをする。Aを合わせ鮭につける。
- ② 赤パプリカと黄パプリカは千切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、鮭を焼く。
- ④ 鮭を取り出したフライパンでパプリカを炒めカレー粉で味をつける。
- ⑤ 器に鮭とパプリカを盛り、レモンのくし切りを添える。

キャベツの生姜酢あえ

一人分 19 kcal 塩分 0.6g

材料 (二人分)

キャベツ	2枚
ワカメ	20g
A おろし生姜	小さじ1
しょう油	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	一つまみ
だし汁	小さじ2

作り方

- ① キャベツをざく切りにして水にさらし茹でる。
- ② ワカメをさっと茹で3cmの長さに切る。
- ③ Aを混ぜ、キャベツとワカメを和える。

ごぼうサラダ

一人分 92 kcal 塩分 0.2g

材料 (二人分)

ごぼう	1/2本
にんじん	3cm
A マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① ごぼうとにんじんは千切りにして茹で、十分水気を切る。
- ② ①をAと和える。

甘酒ヨーグルト

一人分 58 kcal 塩分 0.2g

材料 (二人分)

ヨーグルト	60g
甘酒	60g
レモン汁	小さじ2
みかん缶	20g



作り方

- ① みかん缶以外の材料を合わせて器にもり、みかん缶をのせる。