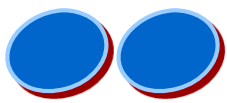
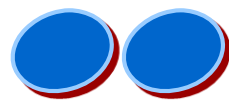


# おでんを取り入れた透析食

寒い冬には身体を温める『鍋』が恋しくなりますよね。そこで、鍋料理の中でも人気の『おでん』を献立に取り入れた透析食を作りました。おでんの具材やだしの種類などの展示コーナーを設けて、具材の選び方や調理の工夫を食べながら勉強できました。



## 作り方



だし汁を使う（100ml/人）の準備をしておきましょう。

だし汁は無塩、低塩のタイプを使いましょう。（天然だしや天然だしの素など）

### ☆ 魚の南蛮漬け

- ①たまねぎ、各ピーマンは極千切りにして水にさらす。
- ②赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ③鍋にAの調味料を入れて混ぜる（少々火にかけてもよい）。
- ④③に②を加えて南蛮酢を作る。
- ⑤生鮭はペーパータオルなどで水気を拭き取って、片栗粉をまぶす。余分な粉はたたき落とす。
- ⑥揚げ油を180度に熱し、⑤を一切れずつ入れ、中火でカラリと揚げる。
- ⑦④に揚げたての⑥と①を入れ、ときどき上下を返しながらか1時間ほどおいて味をなじませる。

～ポイント～

揚げた魚を熱いうちに漬けると、味の浸透がよくおいしく出来上がります。

## ☆ おでん

- ①大根は面取りをして、米のとぎ汁で下茹でする。柔らかくなったら火を止め水で洗う。
- ②こんにゃくは手綱にして下茹でする。
- ③鍋にだし汁・下茹でした大根・にんじんを入れ煮る。
- ④煮立ったら調味料を入れて弱火で煮る。途中で餅入りきんちゃくを入れる。
- ⑤汁が少なくなって味がしみたら火を止める。
- ⑥辛子は粉を水でとく。

## ☆ 野菜のゆずソースかけ

- ①白菜といんげんは茹でする。
- ②①とコーンを合わせて盛る。
- ③マヨネーズにポン酢しょうゆを混ぜて、②にかける。
- ④柚子の皮を③の上に飾る。



減塩の工夫や  
1食の目安を知  
ろう！



# “おでん”を取り入れた透析食

献立名	食品名	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	食塩相当量 g
ご飯	白飯	180	302	4.5	52	61	0
魚の南蛮漬け	生鮭	60	80	13.4	210	144	0.1
	片栗粉	4	13	0	1	2	0
	揚げ油	6	55	0	Tr	Tr	0
	たまねぎ	20	5	0.1	11	1	0
	赤ピーマン	5	2	0.1	11	1	0
	青ピーマン	5	1	0	10	1	0
	黄ピーマン	5	1	0	10	1	0
	しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
	だし汁	30	1	0.1	19	4	0
	砂糖	3	12	0	0	Tr	0
	酢	12	3	0	0	0	0
	ごま油	0.2	2	0	Tr	0	0
	唐辛子	0.1	0	0	3	0	0
	パセリ	0.3	0	0	3	0	0
おでん	大根	30	5	0.1	69	5	0
	もち	20	47	0.8	13	16	0
	油揚げ	8	31	1.5	4	18	0
	かんぴょう乾	1	3	0.1	18	1	0
	こんにゃく	15	1	0	5	1	0
	にんじん	5	2	0	14	1	0
	しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
	砂糖	2	8	0	0	Tr	0
	酒	3	3	0	0	0	0
	だし汁	70	1	0.2	44	9	0.1
	辛子粉	1	4	0.3	9	10	0
野菜のゆずソースかけ	白菜	40	5	0.4	64	13	0
	いんげん	10	2	0.2	26	4	0
	とうもろこし	5	5	0.2	15	5	0
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
	ボン酢しょうゆ	2	1	0	0	0	0.1
	ゆず皮 生	0.2	0	0	0	0	0
合計			673	23.1	659	322	2.0

