

第4回調理講習会を開催しました。

今回のテーマは「味噌汁を取り入れた減塩メニュー」です。

腎臓病の食事療法では厳塩が不可欠なため、「味噌汁は取らないように！」「漬物は厳禁！」と言われてきた方も多いはず。しかし、実際に患者さんと話すと、味噌汁や漬物が好きな方が多く、今回の料理講習会の案内を見て「もう味噌汁なんて、何日も飲んでないな〜。」と悲しげにつぶやく方も…。食事療法は継続することに意味がある！そこで、好きなものを食べるための食事内容を提供すれば、もっと食事が楽しくなるのでは…？と考え、味噌汁を取り入れた減塩メニューに挑戦しました☆

レモンの酸味と椎茸の旨味を生かし、最後にポン酢をつけて減塩

もうすぐ春！ということで春野菜を取り入れ、ソースに少量のマスタードを入れて減塩



～お品書き～

- ご飯
- 玉ねぎと揚げの味噌汁
- 鶏肉の蒸し焼き
- アスパラガスサラダ
- 白ワインゼリー

天然だしを利用し、玉ねぎの甘味と油揚げを利用し、薄さを感じさせないよう工夫

《レシピ》

献立	材料	分量 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	カリウム g	リン g	塩分 g
ご飯	白飯	180	302	4.5	52	61	0
玉ねぎと揚げの味噌汁	玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
	油揚げ	3	12	0.6	2	7	0
	淡色辛みそ	10	19	1.3	38	17	1.2
	だし	130	3	0.4	82	17	0
鶏肉の蒸し焼き	鶏肉 もも	60	120	9.7	162	96	0.1
	生しいたけ	15	3	0.4	42	11	0
	レモン	10	5	0.1	13	2	0
	酒	10	11	0	1	1	0
	黒コショウ	0.1	0	0	1	0	0
	ポン酢	5	1	0	1	0	0.3
アスパラサラダ	アスパラ	40	10	1	104	24	0
	マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
	りんご酢	3	1	0	2	0	0
	粒入りマスタード	1	2	1	2	3	0
白ワインゼリー	白ワイン	30	22	0.1	18	4	0
	水	20	-	-	-	-	-
	グラニュー糖	10	39	0	Tr	0	0
	ゼラチン	1	3	0.9	0	0	0
	水	5	-	-	-	-	-
合計			599	20.4	566	255	1.7

【玉ねぎと揚げの味噌汁】

1. 水にだしを入れ火をつけ、沸騰したら中火にし、3～5分たつたところで火を止め、だしをとる。
2. 玉ねぎをスライスし、水に浸しておく。
3. 油揚げは油きりしておく。
4. 2の水を切り、3を短冊切りにしておく。
5. 4に味噌を溶きながら入れ、火を止める。

【鶏肉のレモン蒸し】

1. 鶏肉の厚さが均等になるように切り、黒コショウをふる。
2. しいたけはやや厚めにスライスし、レモンは皮を剥いて半月切りにする。
3. 蒸し器にクッキングペーパーを敷き、1の間に挟むようにおき酒をかけ、30～40分蒸す。
4. ポン酢を小皿に用意する。

【アスパラサラダ】

1. アスパラを斜めに切り、茹でる。 ← 塩は使用しない
2. マヨネーズ、マスタード、りんご酢を混ぜ、1に和える。

【白ワインゼリー】

1. 水、白ワイン、グラニュー糖を耐熱ボールに入れ、レンジで約2分40秒加熱する。
2. ゼラチンは水に加え、ふやかしておく。
3. 1に2を加え、ある程度水で冷ましたところで冷蔵庫へ入れて固める。