

鍋でホットなひとときを

寒い季節、鍋が食べたいけれども塩分が気になる…。透析患者さんの中にはそんな悩みを抱えている人も多いのでは？塩分制限は大切ですが、それ以上に食事はおいしく召し上がっていただきたいもの。そこで、今回は『鍋』をメインにした1食2g以下の減塩料理を患者さんと一緒に作ってみました。調理実習後、「食べる量を見て覚えられたのでよかった」「味付けが参考になった」「他人の意見が聞けてよかった」などの感想をいただきました。



～お品書き～

- だまっこ鍋
- れんこんのきんぴら
- なます
- リンゴとはちみつゼリー

《レシピ》

【だまっこ鍋】

1. せり、しらたき(下茹で)、葉ネギを適当な大きさに、にんじんはイチヨウ切りにし野菜を水につけておく。ごぼうはさがきにして酢水につけておく。舞茸は適当な大きさに手で裂いておく。
2. 鶏肉を一口大に切る。
3. 炊いたご飯を軽くつぶして、手に水をつけながら丸める(3個程度できる)。
4. フライパンを火にかけ、油をしき、3の表面を少しおこげがつく程度に焼く。同時に餅の両面を焼く。
5. 鍋に油をしき、2を炒める。
6. 5に水を加え、しょうゆ、せり、ネギ以外の材料を加える。
7. 6に3を加えて最後にネギ、せりを加えてしょうゆで味を整えたら出来上がり！

【れんこんのきんぴら】

1. レンコンを半月切りにし酢水につけておく。
2. フライパンを火にかけ、ごま油をしき1を加えて炒める。
3. 2に火が通ったら、しょうゆ、酒、砂糖、みりんの順で加え、最後に七味とうがらし、ゴマをふりかけ出来上がり！

【なます】

1. 大根、にんじんを千切りにして塩を振り、もむ。
2. 菊は酢を少々入れたお湯に入れ、ざるにとり、水にさっとさらす。
3. 酢、砂糖を合わせ、1、2を和えて出来上がり！

【リンゴとはちみつゼリー】

1. リンゴを各切りにし、レモン汁を振り、レンジにかける。
2. ゼラチンをお湯に溶かしておく。
3. 容器にお湯を入れ、1、2、砂糖、はちみつを加え、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり！

献立	材料	分量	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
		g	kcal	g	g	g	g
だまっこ鍋	ごはん	150	252	3.8	44	51	0
	油	2	18	0	Tr	0	0
	サトウの餅	50	55	0.2	1	2	0
	ごぼう	10	7	0.2	32	6	0
	せり	3	1	0.1	12	2	0
	しらたき	70	4	0.1	8	7	0
	舞茸	10	2	0.4	33	13	0
	ネギ	10	3	0.2	22	3	0
	にんじん	10	4	0.1	27	2	0
	鶏もも肉(皮つき)	70	140	11.3	189	112	0.1
	減塩しょうゆ	15	8	0.4	6	5	1.1
	油	3	28	0	Tr	0	0
	水	300	-	-	-	-	0
れんこんの きんぴら	れんこん	30	20	0.6	132	22	0
	減塩しょうゆ	3	2	0.1	1	1	0.2
	酒	2	2	0	0	0	0
	砂糖	1	4	0	0	Tr	0
	みりん	2	5	0	0	0	0
	ごま油	1	9	0	Tr	0	0
	ごま	少々	3	0.1	2	3	0
	唐辛子	少々	0	0	3	0	0
なます	大根	40	7	0.2	92	7	0
	塩	0.5	0	0	1	0	0.5
	菊	3	1	0	1	1	0
	にんじん	5	1	0	14	1	0
	酢	5	1	0	0	0	0
	砂糖	1	4	0	0	Tr	0
リンゴと はちみつゼリー	リンゴ	20	11	0	22	2	0
	はちみつ	5	15	0	1	0	0
	砂糖	4	15	0	0	Tr	0
	レモン汁	1	0	0	1	0	0
	ゼラチン	1.2	4	1.1	0	0	0
	水	50	-	-	-	-	-
合計			626	18.9	644	240	1.9