

# 今日のごはんにどうですか？

## 12月のバランス献立

今月は腎臓にやさしい献立にしてみました。食生活改善推進員のレシピ集 Vol2（ホームページにも掲載しています）からも引用、改変しました。腎臓にやさしい食事は、減塩、タンパク質を少なめにして、エネルギーをあげる工夫が必要になります。しそ、バター、練りごまなど風味のあるもので減塩し、副菜にはタンパク質を加えず、マヨネーズ・油などでエネルギーをあげます。

※一人分 672 kcal、たんぱく質 17g、塩分 1.3 g



### えのきの肉巻き

一人分 300 kcal たんぱく質 12g 塩分 0.6 g

#### 材料（二人分）

豚バラ肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
えのき	100g
しそ	4枚
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	小さじ2

#### 作り方

- ①えのきは根元を切りおとす。しそは千切りにする。
- ②豚バラ肉に、塩・こしょうをし、しそをしきえのきを芯にして巻く。
- ③フライパンに油をひき、③の巻き終わりを下にして並べ、転がしながらこんがり焼く。
- ④ケチャップを添える。

### レンチン野菜ソテー

一人分 40 kcal たんぱく質 0.5g 塩分 0.1g

#### 材料（二人分）

かぼちゃ	40g
にんじん	40g
コーン	10g
プチトマト	2個
バター	5g
レモン汁	小さじ1
こしょう	少々

#### 作り方

- ①かぼちゃ、にんじんは1.5cm角に切り、ふんわりラップをしてレンジ600Wで2分加熱する。
- ②温かいうちにバターを加え溶かして、コーンと1/4に切ったプチトマトを加えて和えレモン汁とこしょうをかける。

### はるさめの胡麻和え

一人分 80 kcal たんぱく質 1g 塩分 0.6 g

#### 材料（二人分）

はるさめ	20g
パプリカ	20g
きゅうり	50g
A 練りごま	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

#### 作り方

- ①春雨は熱湯で浸し、ラップをかけ電子レンジ600Wで3分加熱し、お湯をきり、食べやすい大きさに切る。
- ②パプリカは薄切り、きゅうりは千切りにする。
- ③①②とAを和える。

津島市は糖尿病の人が県に比べて多いです。また、糖尿病が重症化して腎臓が悪くなる人も多いです。「12月号市政のひろば」の市民病院の特集に糖尿病性腎症について掲載していますのでご覧ください。

