

今日の献立にどうですか？

今月は、鶏肉をカリカリに焼いて、たっぷりの野菜の上に乗せてみました。腎臓病予防の栄養講座の献立で、塩分控えめな事と、野菜を水にさらしたり、茹でこぼすことで、カリウムを減らす工夫をしています。

※一人分 537kcal、塩分 1.9g (ごはん 120g 含む)

11月のバランス献立



鶏のカリカリ焼きサラダ仕立て

一人分 248 kcal 塩分 0.8g

材料 (二人分)

| | |
|---------|------|
| 鶏もも肉皮つき | 120g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| さつま芋 | 40g |
| 大根 | 80g |
| にんじん | 20g |
| 水菜 | 40g |
| 調味液 | |
| しょう油 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| オリーブオイル | 小さじ1 |

作り方

- ① 鶏もも肉皮つきは、厚さを均等にして塩こしょうをする。さつま芋は輪切りにする。
- ② 大根と人参は千切り、水菜は3cm程度にざく切りにして、水にさらし、十分水気をきって、調味液に漬ける。
- ③ 鶏もも肉とさつま芋はグリルで焼く。鶏もも肉中火で焼き皮目がカリカリになったら弱火にする。火が通ったら一口大に切る。(片面焼きの場合は裏返して弱火にする)
- ④ ②を皿に盛り、その上に③を盛る。

茹でキャベツとパプリカの甘酢和え

一人分 33 kcal 塩分 0.3g

材料 (二人分)

| | |
|-------|------|
| キャベツ | 2枚 |
| パプリカ | 1/8個 |
| 玉ねぎ | 1/8個 |
| 調味液 | |
| おろし生姜 | 10g |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 出し汁 | 小さじ2 |
| 鰹節 | 少々 |

作り方

- ① キャベツはざく切り、パプリカは千切りにして、さと茹でる。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、水にさらし、十分水気を切って調味液に漬ける。
- ③ ①と②を和え鰹節をかける

トマトとしいたけのスープ

一人分 27 kcal 塩分 0.8g

材料 (二人分)

| | |
|-----------|-------|
| トマト | 1/4個 |
| 干しいたけ | 1枚 |
| ネギ | 1/2本 |
| 三つ葉 | 20g |
| 干しいたけの戻し汁 | 300cc |
| 顆粒スープ | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |

作り方

- ① 干しシイタケを水に戻して千切りにする。トマトは皮をむいてざく切り、ネギは小口切り、三つ葉は3cm程度に切る。
- ② 干しシイタケの戻し汁に顆粒スープと酒を入れて温め、①を入れひと煮立ちしたら火を止める。

りんごの寒天

一人分 28 kcal 塩分 0g

材料 (四人分)

| | |
|-----|-------|
| りんご | 1/4個 |
| 砂糖 | 20g |
| 寒天 | 2.5g |
| 水 | 500cc |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ1 |

作り方

- ① りんごはイチョウ切りにして、鍋にりんごと砂糖と浸るぐらいの水を入れて煮る。
- ② 寒天に水を入れて煮立ったら2・3分かき混ぜ、①と水溶き片栗粉をいれてよく混ぜ、流し缶に入れる。

寒天を水に溶かして煮立たせたら、しっかり2・3分かき混ぜながら加熱しないと、固まりません。

