



ジュース寒天

材 料 (4人分)	
100%ジュース	500g
粉寒天	3g
ホイップクリーム	10g
季節の果物	80g

- 〈作り方〉 ※ジュース、果物は好みのもをお使いください。
- ① 鍋にジュースと寒天を入れて混ぜ、火にかけて2分ほど沸騰させる。
 - ② ①の粗熱を取り、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
 - ③ 果物を食べやすい大きさに切る。
 - ④ ②の上にホイップクリームと③を盛り付ける。



【かつおだしの取り方】

材料 (200g分)

かつお削り節 5g (重量の3%)
水 260g (重量の30%増し)

〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ② かつお削り節を加えて火を止め、1～2分おいて濾す。

1人分の栄養価

献 立 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜・きのこ (g)
ご飯	222	4.0	0.6	0.3	0	0
豚肉の梅しそボール	173	16.8	9.8	1.6	0.9	51
切り干し大根ともずくの酢の物	41	1.2	0.2	3.0	0.6	36
豆乳みそ汁	80	4.0	2.6	2.9	0.5	83
ジュース寒天(オレンジジュース)	74	1.2	1.1	1.0	0.0	0
合 計	590	27.2	14.3	8.8	2.0	170

腎機能の低下予防 腎(じん)と続く食生活

献立



ご飯



豚肉の梅しそボール



切り干し大根ともずくの酢の物



豆乳みそ汁



ジュース寒天



ごはん

材 料 (4人分)	
精白米	260g
水	390g

〈作り方〉

- ① 精白米を洗い、水加減をして炊く。



豚肉の梅しそボール

材 料 (4人分)	
豚もも肉	300g
大葉	5g(10枚)
ブロッコリー	80g
ミニトマト	80g(8個)
レタス	40g
酒	15g(大さじ1)
梅肉(チューブ)	10g
A かたくり粉	9g(大さじ1)
塩	1g(小さじ1/6)
こしょう	少々
サラダ油	8g(小さじ2)

〈作り方〉

- ① 豚肉は2cm長さに切る。
② 大葉はせん切りにし、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
③ ボウルに豚肉・大葉・Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
④ ③を食べやすい大きさに丸め、最後に真ん中を押さえて平らにする。(1人5個程度)
⑤ フライパンにサラダ油を入れ、④を並べ中火にかける。
⑥ 2～3分焼いたら裏返し、蓋をして弱火で2～3分蒸し焼きにする。
⑦ 蓋を取って火を強め、1～2分焼いて焼き色を付け、器に盛る。
⑧ ミニトマトはへたを取って洗い、レタスは洗って食べやすい大きさにちぎって、ゆでたブロッコリーと共に、⑦に添える。



切り干し大根ともずくの酢の物

材 料 (4人分)	
もずく (味付けもずく・市販品)	140g(2個)
切り干し大根	30g
オクラ	40g(4本)
にんじん	40g

〈作り方〉

- ① 切り干し大根は熱湯にくぐらせ、ざるにあげ、2～3cm長さに切る。
② 粗熱のとれた①ともずくを汁ごと混ぜ合わせ、30分くらい置く。
③ オクラはゆでた後、小口切りにする。にんじんはせん切りにしてゆでる。
④ ②と③を和え、器に盛る。



豆乳みそ汁

材 料 (4人分)	
たまねぎ	150g
かぼちゃ	80g
ふなしめじ	100g
かつおだし	200g
豆乳(無調整豆乳)	250g
麦みそ	18g(大さじ1)
黒こしょう	少々

〈作り方〉

- ① たまねぎとかぼちゃは薄切り、ぶなしめじは石づきを除き小房に分ける。
② 鍋にかつおだしと①を加え、蓋をして軟らかくなるまで煮る。
みそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。
③ 器に盛り、黒こしょうをふる。

※『かつおだしの取り方』は裏面を参照

