腎臓食 アレンジレシピ【麺】

こんにちは、今年入職した新人栄養士です。
最近めっきり気温が下がりはじめ、麺類か恋しい季節になりましたね。
しかし、麺類は「塩分」が気になるところでもあります。
そこで今回は塩分を心配しなくても安心して食べれるアレンジレシピを提案しました。
ぜひ、ご自宅でもお試しください。

丸天うどんとりんご → **豚肉と野菜のあんかけうどん**
(リンゴのコンポート)

アレンジ！

エネルギー	326 キロカロリー
たんぱく質	15.6 g
食塩	**7.0 g**
カリウム	134 mg

→

エネルギー	549 キロカロリー
たんぱく質	9.6 g
食塩	**2.1 g**
カリウム	440 mg

気になる塩分は…？

汁をなくして「減塩麺」にすると、エネルギーや栄養はしっかり摂れて、気になる塩分は、なんと 1/3 くらい少なくなるんですね～。
だって汁は 230ml もあるからか～。
丸天も豚肉に変えることで塩分はなくなるしな～。
いいこと尽くしだニャ～

豚肉と野菜のあんかけうどん

「うどん」アレンジ！

熱量(1 人分)
549Kcl

【材料】（1 人分）

げんたうどん	200g
かつお昆布だし	100g
濃口醤油　(小さじ 1)6g	
豚ロース	40g
酒	少々
塩麹	1g
キャベツ	15g
人参	15g
玉ねぎ	40g
ごま油	4g
片栗粉	小さじ 1
水(片栗粉用)	小さじ 2
小ねぎ　(小さじ 1 程度)	3g

【作り方】

1. 乾麺のげんたうどんをゆでる。
2. かつお昆布だしに、濃口醤油を混ぜておく。
3. 豚ロースに酒、塩麹をもみこむ。
4. キャベツは一口大に、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄くスライスする。
5. 材料 3.4.をごま油で炒めた後 2.のかつお昆布だしを入れる。
6. 材料に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゆでたうどんに盛り付ける。
   最後に小ねぎを散らす。

～栄養士からひとこと～

低蛋白うどん「げんたうどん」を使用することで蛋白質を減らすことができます。
汁ありの丸天うどんは練り物や市販のうどんスープを使うと塩分が 7g になりますが、
豚肉あんかけうどんではかつお昆布で出汁をとり、あんかけのとろみにより出汁の使用量も少なくでき減塩に繋がります。

りんごのコンポート

【材料】（1 人分）

りんご	50g
砂糖	10g
レモン汁	2g
粉飴（砂糖でも可）	4g
パセリ	少々

【作り方】

1. りんごを 1/4 個に切り、皮をむいて芯をとる。
   皮はとっておく。
2. 鍋に、リンゴの皮を敷き、りんご、粉飴（砂糖）、
   レモン汁、水を入れ、ふたをして火にかける。
   煮立ったら火を止めてやわらかく
   なるまで煮る。パセリを添える。