腎臓食レシピ

2025年9月

サラダレモンそうめん

[ポイント]
レモンを加えた味噌ダレはさっぱりとしており野菜と合わせて食欲が減退するこの時期でもさっぱり食べられます。鶏肉のソテーと合わせて１皿で１食に必要な栄養が摂れ食事作りの時短にもなります。

今月のレシピを使った献立

・サラダレモンそうめん

・キャベツの炒め物
（キャベツ、玉ねぎ、コーン）

材料		1人分　分量	エネルギー（kcal）	蛋白質（g）	塩分（g）
	鶏もも肉	60ｇ	114	10	
	こしょう	少々			
	油	小さじ2（8ｇ）	71		
	そうめん	50ｇ（1束）	156	4.7	0.2
	きゅうり	40ｇ	28		
	人参	20ｇ	6		
	レタス	20ｇ	3		
	セロリ	10ｇ	1		
	レモン(飾り)	5ｇ	2		
	味噌	大さじ1(18ｇ)	37	1.7	1.1
	レモン	大さじ1(15ｇ)	4		
	練りごま	小さじ1/2(3ｇ)	19	0.6	
	油	大さじ1.5(18ｇ)	158		
	合計		599	17	1.3

［作り方］

1

材料を準備する。
きゅうり、人参、セロリは千切り、レタスは0.5cm幅の短冊切りにする（ア）。
レモンは飾り用の輪切りと調味料用に切り分けておく。

2

①で切った野菜（ア）は15～20分程水にさらしておく。

3

味噌にレモン汁を合わせておく。（い）
（い）に油を少量ずつ加えて分離しないよう泡立て器でよく混ぜ合わせる。

※アレンジ：酸味が苦手な方はレモンをすだちやかぼすで代用してもおすすめです。

4

鶏もも肉はこしょうを振っておく。
熱したフライパンに油を敷き、鶏もも肉を両面火が通る様にソテーし食べやすい大きさにカットしておく。

5

そうめんは茹でた後、流水でよく洗い氷水にさらして水気を切っておく。

6

皿にそうめん、野菜、鶏むね肉を盛り、レモンを添える。お好みの量の味噌だれをかけて出来上がり。

公立八女総合病院　　腎臓病教室