

腎機能が低下している方に～腎臓病対策レシピ～ No. 1

揚げ出し豆腐風～野菜あんかけ～



●材料～2人分～

絹ごし豆腐	中1丁 (330g)
片栗粉	大さじ4
サラダ油	大さじ3
人参	35g
たまねぎ	30g
ピーマン	25g
a)だし	1/2カップ
みりん	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
b)片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

●作り方

1. 人参、ピーマンを千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
2. 人参を水から茹で、沸騰したらピーマンと玉ねぎをさっと茹でる。
3. 鍋に a の調味料と人参、ピーマン、玉ねぎを入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にする。
4. 野菜がしんなりしたら、再び強火にして b の水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
5. 絹ごし豆腐を6等分に切りわけ、片栗粉を全体にしっかりとまぶす。
6. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豆腐をいれて揚げ焼きする。
7. 器に豆腐を盛り付け、その上に野菜あんをかけて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	363 kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	23.0g
炭水化物	28.5g
塩分	1.3g

★野菜を下茹ですること、カリウムを流出させることができます！ 【カリウム 372mg】

●腎臓病対策レシピのポイント

豆腐はアミノ酸価が高い良質なたんぱく質（肉や魚、卵などの動物性たんぱく質、大豆・大豆製品）の1つです。たんぱく質は腎機能が低下すると制限する必要がありますが、少量でも体内で効率の良いたんぱく質を選びましょう。絹ごし豆腐は木綿豆腐よりもたんぱく質が少ないため、木綿を使うよりもボリュームがアップ！ さらに野菜あんにはたんぱく質が少なめの野菜を使いカサを増やし、低たんぱくでも満足感が得られます。また、あんかけのとろみを利用することでおいしく減塩できます。エネルギーが不足しがちな低たんぱく食には、油を使った調理法がおすすめです！