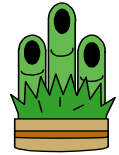


透析食 おせち料理



おせち料理には、新年を迎える慶び、一年の幸せを願う意味が込められています。

手作りのおせち料理は塩分やカリウム、リンの調節が出来ます。塩分を控えるために、味付けは薄味を心掛けます。カリウムを減らすために、野菜や芋類、豆類は水さらしやゆでこぼしをします。リンは卵や肉、魚に多く含まれますので、食べる量や組み合わせなどにより調節が可能です。

ご紹介するおせち料理は比較的手軽に作れます。全部手作りするのは大変という方は、手作りおせちを市販品にかえても良いでしょう。塩分や甘さ控えめのおせち料理が市販されていますので、上手に取り入れてみてください。

～お献立～

- ・お赤飯
- ・炒り鶏
- ・伊達巻
- ・かまぼこ
- ・なます
- ・栗きんとん
- ・黒豆



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)	水分 (g)
御赤飯	364	6.2	92	137	0.0	124.9
炒り鶏	107	6.2	79	211	0.7	70.2
伊達巻	106	6.1	85	78	0.6	42.6
かまぼこ	14	1.8	9	17	0.4	11.2
なます	25	0.2	9	112	0.3	46.3
栗きんとん	55	0.4	6	35	0.0	9.4
黒豆	39	1.7	27	89	0.0	0.9
合計	710	22.6	307	679	2.0	305.5

材料・分量

料理名	材料	分量(g)	目安量	備考
お赤飯	米	83		出来上がりご飯量200g お好みでもち米を使用しても 良いでしょう
	ささげ	5		
	料理酒	5	小さじ1	
	黒ゴマ	1		
炒り鶏	鶏もも肉	30		
	こんにゃく	20		
	人参	10		
	れんこん	10		
	ごぼう	10		
	絹さや	3	1枚	
	だし顆粒風味調味料	0.5	指3本でひとつまみ程度	
	減塩しょうゆ	8	大さじ1/2	
	みりん	4	小さじ2/3	
	油	適量		
伊達巻	卵	35	105g 2個	←目安量には3倍量を記載 3倍量…12×18cm位の四角いフライパン 6倍量…27cm位の丸型フライパン で作ると丁度良いです
	はんぺん	17	50g	
	砂糖	5	15g 大さじ1 + 小さじ2	
	みりん	5	15g 小さじ2 + 1/2	
	減塩しょうゆ	1.3	4g 小さじ2/3	
	油	適量		
なます	大根	25		
	人参	20		
	酢	5	小さじ1	
	砂糖	3	小さじ1	
	塩	0.3		
きんとん ^栗	栗甘露煮	15	1粒	くちなしはあると色が綺麗に 出ます
	さつま芋	5		
	砂糖	3	小さじ1	
	くちなし	(さつま芋200~300gに対し1個程度)		
かまぼこ	かまぼこ	15		
黒豆	黒豆	10	小粒9~10個	

おせち料理のワンポイント！

☆昆布巻き

カリウムが非常に多く含まれています。一口サイズ(10g程度)の昆布巻きではカリウム約380mg。1日のカリウム摂取目安量は1500~2000mg、1食当たり500~600mgです。

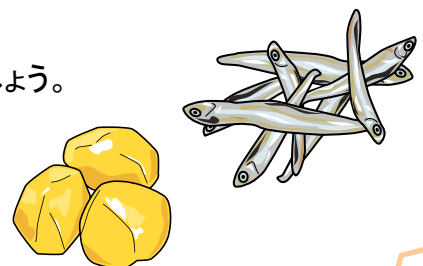
一口サイズの昆布巻きを2個食べた場合、1食の目安量を超えてしまいますので注意しましょう。

☆田作り

リンとカリウム、塩分が多く含まれています。少量、食べるようにしましょう。

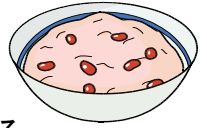
☆黒豆、栗きんとん

カリウムが多く含まれています。食べる量に気を付けましょう。



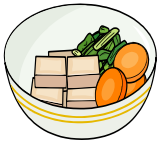
作り方

～お赤飯～



- ①米を研ぎ、1時間ほど水に浸す。
- ②水洗いしたささげを鍋に入れ、たっぷりの水でゆでる。沸騰後、煮汁を捨てる。
- ③ささげがかぶるくらいの水を入れ、沸騰後弱火で約30分、やわらかくなるまでゆでる。ささげが水面から出ないように、時々水を足す。
- ④豆と煮汁に分け、粗熱を取る。
- ⑤炊飯器の釜に米、煮汁、料理酒を入れ、足りなければ目盛に合わせて水を加え、豆も入れ炊く。
- ⑥器に盛り、ごまをかける。

～炒り鶏～



- ①人参、れんこん、ごぼう、こんにゃくは食べやすい大きさに切りゆでこぼす。
(飾り切りを加えるとお正月らしさが出ます。)
- ②鍋に油を熱し、肉を炒め、そこへ①と調味料、ひたひたの水を加え煮る。
- ③器に盛り付け、ゆでた絹さやを飾る。

～なます～

- ①大根、人参は千切りにし水にさらし水気を絞る。
- ②調味料と合わせる。



～栗きんとん～



- ①さつまいもは厚めに皮をむき、くちなしと一緒にゆでこぼす。
(くちなしは軽く潰してお茶パックに入れる)
- ②熱いうちに潰し、砂糖、みりんを加えて混ぜ冷ます。
- ③②に汁気を切った甘露煮を混ぜ合わせる。

～伊達巻～

- ①油以外の材料を全てミキサーかフードプロセッサーにかける。または、すり鉢でなめらかになるまで潰す。
- ②フライパンに油を入れ、余分な油はペーパータオルで拭き取る。温まったら、①を入れ、蓋をし(なければアルミホイル)中火で1分さらに弱火10分前後。竹串でさし、生地がついてこなければ火を止める。
- ③鬼すだれにのせ巻く。すだれの上から両端を輪ゴムで止め、冷めたら切る。