

旬の透析「飯」

「桃の節句」の時期になりました。色鮮やかなちらし寿司が定番ですね。

皆さんはお寿司を食べたとき、後でのががすこく渴いた経験はありませんか？

寿司飯には塩分が多く含まれていることに加え、味付けした具が入っていたり、しょう油を付けて食べたりと1食で2〜4gの塩分摂取量になってしまいます。回転寿司でお皿の高い山が・・・とならないように食べる量に気を付けましょう。



～メニュー～

韓国海苔巻き
あさりの酒蒸し
リンゴのサラダ

食事で摂取した塩分は、血液中の塩分濃度を上げます。濃くなった塩分濃度を下げようとするため、のがが渴いて水分が欲しくなります。

塩を8g摂ると、元の濃さに戻すためには水が1リットル必要になります。いわゆる体重が1kg増えるということになります。

「そんなに塩分はとっていないけど・・・」という方も体重増加が多い場合は思っているより塩分摂取量が多いことが予測されます。

今回のメニューは、ご飯に塩

分を使わない「韓国のり巻き」です。「ま油の香りとお肉の甘い味付けでおいしくいただけます。巻くのが難しい方は、手巻き風にしても良いでしょう。

「あさりの酒蒸し」は、あさりからだしと塩分が出ます。あえて調味料は加えずに、その豊かな風味を楽しみましょう。

1人分の栄養成分

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 650 kcal |
| たんぱく質 | 20.2 g |
| リン | 257 mg |
| カリウム | 610 mg |
| 塩分 | 1.7 g |
| 水分 | 257.6 cc |

【お寿司の塩分】

* 醤油を付ける前の塩分量

| ちらし寿司の素 (1人分) | ちらし寿司 | 海鮮ちらし | 握り寿司 (8かん) | 助六寿司 |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 2.0g | 3.2g | 3.6g | 2.6g | 4.4g |

『韓国海苔巻き』

【材料】

| | |
|----------|--------|
| ご飯 | 150g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 牛肉（切り落し） | 50g |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| しょう油 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| おろしごま | 少々 |
| すりごま | 小さじ1/2 |
| サニーレタス | 15g |
| 人参 | 20g |
| 卵 | 1/2個 |
| 油 | 適量 |
| 焼き海苔 | 1枚 |

【作り方】

- ① 温かいご飯にごま油を加え、切るように混ぜる。
- ② 牛肉は一度下茹でする。牛肉をごま油で炒め、調味量を加え、タしがほとんどなくなるまで炒める。最後にすりごまを入れる。
- ③ 人参は干切りにし、ゆでこぼす。
- ④ サニーレタスは大きめにちぎり、水にさらした後水気を切る。
- ⑤ 薄焼き卵を作り、細切りにする。
- ⑥ 巻く。海苔にご飯を薄く載せる。レタス、牛肉、人参、卵を載せ、軽く押さえながら巻く。



『あさりの酒蒸し』

【材料】

| | |
|----------|------|
| あさり（殻つき） | 15個 |
| 酒 | 大さじ1 |
| ねぎ | 少々 |

【作り方】

- ① あさりは貝をこすりあわせてよく洗う。
- ② 鍋にあさりと酒を入れ、強火にかける。あさが開いたらねぎを散らす。

【材料】

| | |
|-------|-----|
| リンゴ | 30g |
| キャベツ | 20g |
| 人参 | 5g |
| 干しぶどう | 5g |
| マヨネーズ | 10g |

『リンゴのサラダ』

【作り方】

- ① リンゴは皮つきのまま薄く切る。
- ② キャベツはひとくち大、にんじんは薄くいちょう切りにしてゆでこぼす。
- ③ すべての材料をマヨネーズで和える。

