

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

揚げつみれの野菜あんかけ



 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	275	(kcal)
・たんぱく質:	10.9	(g)
・カリウム:	425	(mg)
・リン:	175	(mg)
・食塩:	1.0	(g)
作業時間	20	(分)
価格(1食あたり)	135	(円)



材料

【いわしのつみれ】	【野菜あんかけ】
○いわし 60g	にんじん 10g
塩 0.3g	ピーマン 10g
○ごぼう 20g	水 50g
○にんじん 20g	和風顆粒だし 1g
○ねぎ 10g	片栗粉 小1
○しょうが 5g	
○やまいも 10g	
○酒 小1/2	
○みそ 小1/8	
○マヨネーズ 小1/2	
○片栗粉 小1	
サラダ油 5g	



作り方

1. いわしは頭と内臓をとり、塩をかけ、流水で洗う。
2. ごぼうは皮をむき、さがきにし、水に5分ほどつけてあくをとる。
にんじん、ねぎ、しょうが、やまいもは皮をむき、適当な大きさに切る。
3. 材料の○をフードプロセッサーにいれ、ひとまとめにする。
4. 適当な大きさに丸め、180℃の油で揚げる。
5. にんじんとピーマンを細切りにする。
6. 小さめの鍋にあんかけの材料を入れ、とろみをつける。
7. つみれの上からあんかけをかけ、完成。

アピールポイント

透析期の食事では、エネルギーやたんぱく質を十分に摂取する必要があります。また、カリウムやリン、食塩、水分の量に気を付けなければなりません。

いわしには、n-3系不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。香味野菜で臭みをとりつつ、おいしく減塩しました。骨があるいわしも野菜と一緒にフードプロセッサーで混ぜることで、ふんわりとした揚げつみれにしました。野菜あんかけをかけることで、エネルギーアップできる揚げ物でながらも食べやすい1品です。