

減塩レシピ



春巻き

栄養量

エネルギー：305kcal
 タンパク質：10.9g
 炭水化物：25.0g
 脂質：17.6g
 食塩相当量：0.8g



減塩調理は、味を薄く感じないように調理することが大切です。

- ①油の風味を活かす
- ②椎茸などの戻し汁や香味野菜(生姜)を使う
- ③適温で食べる
- ④食欲が増すように彩り良く盛りつけるなど工夫をしましょう。

～*付け合わせ*～

レモン 20g
 貝割れ大根 10g

にんじんラペ

栄養量

エネルギー：157kcal
 タンパク質：0.9g
 炭水化物：10.3g
 脂質：12.2g
 食塩相当量：0.8g



腎臓病の方はライスペーパーを使うとたんぱく質が減量できます。

『材料』（1人分）

春巻きの皮	2枚	
豚ミンチ	40g	
水煮たけのこ	10g	
もやし	10g	
春雨	2g	
干し椎茸	1g	
生姜みじん切り	0.5g	
A	砂糖	0.5g
	濃口しょうゆ	2g
	オイスターソース	1g
	干しいたけ戻し汁	15g
サラダ油	2g	
片栗粉	1g	
揚げ油	8g	



『材料』（1人分）

にんじん	50g (1/4本)
塩(*下処理用)	小さじ1/8
オレンジ	50g (1/4個)
オリーブオイル	大さじ1
酢	小さじ2
こしょう	少々
パセリ	少々



『作り方』

- ① Aの調味料をボウルに合わせておく。
- ② 春雨は、さっと湯がいて、食べやすい大きさに切り、椎茸は水で戻して軽く絞り、戻し汁は、置いておく。もやしは洗ってザルに上げておく。
- ③ たけのこ、椎茸は千切り、にらは3cmに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りの生姜、豚ミンチを入れて、軽く炒め、たけのこ、椎茸、もやし、にらの順に加えて、更に炒める。
- ⑤ ④に春雨と①の調味料を入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、バットに移し、冷ます。
- ⑦ ⑥が冷めたら、春巻きの皮に包み、低温(150～160℃)の油で表面がパリパリになるまで揚げる。
- ⑧ ⑦と付け合わせのにんじんラペ、レモン、貝割れ大根を皿に盛りつける。

『作り方』

- ① にんじんは斜め薄切りにしてから、細切りにする。
- ② ボウルに入れて、塩を加えてもみこみ、約5分おいて水洗いし、水気をしぼる。
- ③ オレンジは1房ずつ薄皮をむいて果肉を取り出し、②に加える。
- ④ オリーブオイル、酢、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。