透析センター

栄養だより

2022 年 11 月号
博愛会 頴田病院

冷凍食品アレンジレシピ

鍋不使用！簡単カツ丼！

〈材料〉

・ごはん	…180g
・冷凍ソースとんかつ	…2 個
・卵	…2 個
・玉ねぎ	…1/4 個
☆だし汁	…100cc
（今回は椎茸出汁）	
☆減塩しょうゆ	…小さじ 2
☆酒	…小さじ 1
☆みりん	…小さじ 1
☆砂糖	…小さじ 1
・ネギ（お好みで）	…2g

〈作り方〉

①玉ねぎを繊維に沿ってスライスする。
②卵を溶く。
③☆の調味料を耐熱容器にすべて入れてかき混ぜる。
④1 を 3 に入れ、ふんわりとラップをして 600w のレンジで 2 分加熱する。
⑤2 の残り半分を 4 にまわし入れ、600w のレンジで 1 分加熱する。
⑥2 の残りの半分をまわし入れ、600w のレンジで更に 1 分加熱する。
⑦ごはんに乗せ、お好みで刻みネギをトッピングして完成！

エネルギー：613kcal
たんぱく質：22.3g
カリウム：416mg
リン：337mg
塩分：2.2g

今号では、冷凍食品を使用した、アレンジレシピを紹介します。
冷凍食品を使用することで、調理時間の短縮になります。
また、アレンジを加えることで、たんぱく質を多く含む食品や野菜を取り入れる事ができます。
冷凍食品には塩分が多く含まれているため、少ない調味料で味付けをしましょう。