

食塩を摂り過ぎると腎臓に負担をかけます。減塩に努めましょう。

《ミルク豚汁》

(材料 2人分)

豚バラ肉……………40g
大根……………50g
にんじん……………50g
こんにゃく……………40g
さといも……………60g
だし汁……………250ml
牛乳……………100ml
みそ……………大さじ1

- ①豚バラ肉は3cm幅に切る。大根とにんじんは半月切りにし、こんにゃくとさといもは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、大根、にんじん、こんにゃく、さといもを入れて煮る。煮立ったら豚肉を加え、蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。みそが溶けたら、再び火をつけて温めた後、器に盛る。

[エネルギー164kcal タンパク質 6.8g 脂質 9.3g カルシウム 91mg 塩分 1.2g]

《中華風酢の物》

(材料 2人分)

はるさめ……………10g
きゅうり……………30g
ハム……………25g
卵……………1個
A { 酢……………20ml
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
ごま油……………小さじ1

- ①はるさめはもどし、さつと茹で、食べやすく包丁をいれる。ハムときゅうりは千切りにする。
- ②薄焼き卵を作り、錦糸に切る。
- ③Aと①②を和える。

[エネルギー111kcal タンパク質 5.4g 脂質 6.4g カルシウム 19mg 塩分 0.4g]