

白菜のクリーム煮



ポイント

- ・白菜は水にさらしてカリウムを除去しています。気になる方は茹でて絞ってから使いましょう。
- ・牛乳ではなくスープと生クリームにすることで、カリウム、リンを抑えています。

材料（1人前）

白菜	150g
鶏もも肉	60g
中華スープ	75g
酒	小さじ1 (5g)
塩	小さじ1/6 (1g)
こしょう	少々
生クリーム	25g
片栗粉	小さじ1 (3g)
水	小さじ1 (5g)
かいわれ大根	10g
油	小さじ1 (4g)

お料理の下準備

- ・白菜はざく切りにし、水にさらす。

栄養価

エネルギー	309 kcal	たんぱく質	12.5 g
カリウム	604 mg	食塩相当量	1.2 g
リン	202 mg	水分	284.5g

作り方

- ① フライパンに油をしき、一口大に切った鶏肉、白菜の順に入れて炒める。
- ② 中華スープを入れ、酒、塩、こしょうで調味する。
- ③ 生クリームも加え、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
- ④ かいわれ大根は別鍋でさっと茹でて、しっかり水気をきる
- ⑤ ③を器に盛り、④を添える。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。