

じゃがいもとピーマンのきんぴら



ポイント

- ・高カリウムのじゃがいもでも、分量に注意すれば小鉢として食べられます。
- ・細かい千切りにして水にさらすことで、よりカリウム除去を期待できます。

材料（1人前）

じゃがいも	50g（約 1/2 個）
ピーマン	20g（約 1/2 個）
赤パプリカ	10g（約 1/8 個）
黄パプリカ	10g（約 1/8 個）
ごま油	小さじ1（4g）
みりん	小さじ1（6g）
しょうゆ	小さじ1（6g）
いりごま	小さじ 1/3（1g）

お料理の下準備

- ・じゃがいもは皮をむいて千切りにする。ピーマン、パプリカはヘタと種を取り、千切りにする。
- ・それぞれ水にさらし、ザルに上げて水気をよく切る。

栄養価

エネルギー	110 kcal	たんぱく質	1.8 g
カリウム	312 mg	食塩相当量	0.9 g
リン	44 mg	水分	83.8 g

作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、じゃがいもを炒める。じゃがいもが透き通ってきたら、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを加え、さらに炒める。
- ② 火が通ったら、みりん、しょうゆを加え炒める。
- ③ 器に盛り、ごまをふる。

※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。