

# 主菜

241 kcal

思いやりレシピ Vol.2-020

腎運営推進部 サポートセンター 栄養チーム

## オクラとサバのたたき風



### ポイント

- ・さっぱりとしており食欲がない時でも食べやすい料理です。
- ・冷凍のオクラ、きざみねぎを利用するとより手軽に調理できます。

### 材料（1人前）

オクラ	3本 (36g)
サバ水煮缶	1/2缶 (95g)
小ねぎ	1本 (5g)
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1/2 (10.5g)
ごま油	大さじ1/2 (6g)
レモン果汁	小さじ1 (5g)

A

### 栄養価

エネルギー	241 kcal	たんぱく質	21.2 g
カリウム	385 mg	食塩相当量	1.9 g
リン	213 mg	水分	111.1 g

### 作り方

- ①オクラ、サバ、小ねぎを粘り気が出るまで包丁でたたく。
- ②①にAを入れて和え、器に盛る。

### お料理の下準備

- ・オクラの表面の産毛が気になる方は、板ずり（オクラに食塩をまぶし、まな板の上で転がす）をする。
- ・オクラは熱湯で1～2分茹で、冷水で冷まして小口切りにする。
- ・小ねぎは小口切りにする

※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。