主菜
202 kcal

透析期
の患者さま向け

思いやりレシピ　Vol.2-022

鮭のバター醤油ソテー

ポイント

・刺身用のサーモンは骨がなく食べやすいです。切る手間もなく、火がとおりやすいので短時間で調理できます。
・バターを用いることで風味がよくなり、エネルギーも確保できます。
・カリウムが多い献立なので、副菜にはいも類などカリウムの多い食材を避け、キャベツやチンゲン菜、ピーマン、もやしなどカリウムの少ない野菜を使いましょう。

材料（1人前）

鮭（刺身用サーモン）…… 80g
食塩…… 少々（0.3g）
バター……3g
減塩醤油…… 小さじ1/2（3g）
こしょう…… 少々

舞茸…… 30g
ぶなしめじ…… 30g
バター……3g
食塩…… 少々（0.2g）
減塩醤油…… 小さじ1/2（3g）
こしょう…… 少々
あさつき……2g

お料理の下準備

・舞茸は食べやすい大きさに裂き、ぶなしめじは石づきを切り、食べやすい大きさにほぐす。
・あさつきを刻む。

作り方

1. 鮭に塩を振り、余分な水分が出たらキッチンペーパーでふきとる。
2. フライパンにバターを入れて鮭を焼く。減塩醤油を入れ、こしょうを振って皿に盛る。
3. 鮭を焼いたフライパンにバターを入れ、舞茸とぶなしめじを炒める。塩と減塩醤油を加え、こしょうで味を整える。
4. ③を鮭の上に盛り、刻んだあさつきを散らす。

栄養価

エネルギー……	202kcal	カリウム……	540mg	食塩相当量……	1.2g
たんぱく質……	18.4g	リン……	260mg	水分……	116.4g

※このレシピは1800kcal、たんぱく質65g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2020年版（八訂）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。