副菜
96 kcal

透析期
の患者さま向け

思いやりレシピ　Vol.3-020

里いもとこんにゃくのごま風味田楽



ポイント

・ごま油で炒めることにより、風味がよくなり、エネルギーも確保できます。
・市販の田楽みそを利用するので手軽に作れます。
・里いもは、いも類の中でもカリウムが多いため、生野菜や果物などカリウムの多い食品と被らないようにしましょう。

材料（1人前）

里いも	30 g
こんにゃく	25 g
ピーマン	10 g
ごま油	小さじ1と1/2（6 g）
田楽みそ	小さじ1と2/3（10 g）
いりごま（白）	少々（0.2 g）

栄養価

エネルギー	96 kcal
たんぱく質	1.5 g
カリウム	270 mg
リン	34 mg
食塩相当量	0.5 g
水分	61.2 g

※田楽みそ＝「豆みそ」「砂糖」での概算

作り方

1. 里いもは皮をむいて一口大に切り、下茹でする。ピーマンは一口大に切る。
2. こんにゃくは網の目状に細かく切れ目を入れ、一口大に切る（アク抜きが必要な場合は下茹でする）
3. フライパンにごま油を入れ、①②を炒める。ピーマンも加えて色よく炒める。
4. ③を器に盛り、田楽味噌をかけ、仕上げにいりごまを振る。

※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。