

「腎臓病食レシピ！チキンドリア風」



【材料】(2人分)

・にんじん	1/3本(約40g)
・たまねぎ	1/4個(約60g)
・マッシュルーム(水煮)	4個
・鶏もも肉(皮付き)	1/2枚(約60g)
・塩	ひとつまみ
・油(炒め用)	小さじ2(8g)
・バター(炒め用)	12g
・小麦粉	小さじ4(12g)
・牛乳	1カップ(200ml)
・コンソメ顆粒	1g
・塩	ひとつまみ
・ゆめごはん 1/25	2パック
・パン粉	大さじ2
・乾燥パセリ	適宜※好みで

レシピのポイント

- 腎臓病食はたんぱく質・カリウムの摂取を抑えることで、腎臓への負担を軽減します。今回は、通常のチキンドリアを低たんぱく質・低カリウムに調整しました。
- ご飯を低たんぱくご飯(ゆめごはん 1/25)、チーズをパン粉へ変更し、エネルギーアップの為に鶏もも肉は皮付きを使用しています。
- カリウムを減らす為に、にんじんとたまねぎは茹でて使用しています。

栄養価(1人分)

	通常の ドリア	今回の レシピ
エネルギー	592kcal	548kcal
たんぱく質	25.5g	10.1g
脂質	18.5g	17.9g
炭水化物	76.4g	85.5g
塩分	1.1g	1.0g
カリウム	601 mg	335 mg

【作り方】

- にんじんは乱切り、たまねぎはくし切りにし、茹でておく。マッシュルームは薄切りにします。鶏肉は小さい角切りにして塩を振っておきます。
- (ホワイトソース)小鍋にバターを溶かし、中火で小麦粉を焦がさないように炒めたら、牛乳を3回に分け入れ、その都度木べらでなめらかになるまで混ぜます。コンソメ・塩で味を整え、とろりとするまで煮込みます。
- フライパンに油をしき、たまねぎを透明になるまで炒め、鶏肉を加えます。火が通ったら、マッシュルーム、にんじんを加え、②のソースの半量を加え全体にからめます。
- 温めたゆめごはん 1/25 を熱皿に入れ、③をのせます。その上に残りの②のソースをかけてパン粉を散らし、200°Cのオーブンで焼き色がつくまで約20分間焼きます。パセリを散らして完成です。