

「腎臓病食・もち麦入りメンチカツ」



レシピのポイント

- 腎臓食では、腎臓の負担を軽減する為に、たんぱく質、カリウム、塩分の制限が必要です。また、たんぱく質制限の為、不足するエネルギー量をしっかり補うことが重要です。
- たんぱく質を減らす為に挽肉を減量。また挽肉を減らした分、ボリュームとエネルギーを落とさないようにもち麦を加えました。
- もち麦には食物繊維が多く含まれている為、便秘コントロールに役立ちます。
- 付け合わせのキャベツは水にさらし、人参はゆでることで、カリウム量を減らしました。
- カレー粉を使用してコクと風味を出し、塩の使用量を抑え、塩分を減らしました。

栄養価（1人分）

	通常のメンチカツ	麦入りメンチカツ
エネルギー	377kcal	373kcal
たんぱく質	17.2g	11.9g
脂質	26.6g	23.3g
炭水化物	14.9g	27.6g
食物繊維	2.2g	3.8g
塩分	1.1g	0.7g
カリウム	461mg	332mg

【材料】（4人分）

- 牛豚合いびき肉 160g
- もち麦（乾） 60g
- 玉ねぎ 120g
- にんにく 小1片（約5g）
- 溶き卵 1/2個
- 乾燥パン粉 大さじ1（3g）
- 【A】
 - カレー粉 大さじ1/2（3g）
 - 塩、こしょう 少々
- 【衣】
 - 溶き卵 1/2個
 - 薄力粉 小さじ4（12g）
 - 乾燥パン粉 大さじ7（21g）
- 揚げ油 適量
- ★ケチャップ 大さじ1強（約20g）
- ★中濃ソース 大さじ1強（約12g）
- にんじん 1/2本（約80g）
- 砂糖 小さじ2（6g）
- 有塩バター 16g
- キャベツ 2枚半（約120g）

【作り方】

- キャベツは千切りにする。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。切った野菜を30分程水にさらす。
- 人参グラッセを作る。人参は皮をむき、5cmにシャトー切りして角を落とす。切った人参を柔らかくなるまで茹で、水気を切る。フライパンにバターを溶かし、茹でた人参、砂糖を加えて照りが付くまで火を通す。
- もち麦を沸騰したお湯に入れ、15分程茹でたらざるにあげて、水で軽く洗い流し水をよく切る。
- ボウルに合いびき肉、パン粉大さじ1、溶き卵1/2個、②の玉ねぎ、にんにく、【A】の材料を加えて、粘り気が出るまでこねる。
- ④を成形し、【衣】の材料を薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- フライパンにメンチカツが半分程つかる量の油を入れ、低温（160℃）に熱する。⑤を入れて、薄くきつね色がついたらひっくり返しながら両面を揚げる。
- 器に⑥と②の人参グラッセ、キャベツを添える。★を混ぜてソースにし、⑥にかける。