

マーボーはるさめ

材料 (2人分)

所要時間 約20分
費用目安 170円前後
(1人分)



①	緑豆はるさめ	40g	②	水	140ml
	豚ひき肉	80g		顆粒中華だし	4g
	豆板醤	お好みで		みそ	4g
	しょうが	4g		しょうゆ	4g
	にんにく	4g		砂糖	4g
	ねぎ	40g		酒	30g
	にら	40g		ごま油	4g
			片栗粉	6g	

作り方

- ①はるさめは表示時間よりも短めにゆでてざるにあげ、食べやすい長さに切る。にらは3~4cm長さに切る。①のねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉と①を入れて香りがでるまで炒める。
- ③はるさめを入れて、②を混ぜ合わせて加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④にらを入れて混ぜ、水とき片栗粉を加えてとろみをつけて完成。

(1人分)

エネルギー	243kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	9.3g
炭水化物	27.6g
食塩相当量	1.9g
カリウム	311mg

ポイント・アドバイス

腎機能が低下すると、カリウムの量やたんぱく質の量に気を付ける必要がある事があります。たんぱく質を制限している方は**緑豆はるさめはたんぱく質が0g**なのでおすすめです♪
調味料の味がよくしみていて、ごはんにも合います。
今回は減塩の味噌は使っていませんが、減塩味噌を使う事で塩分も減らす事ができます。
カリウムについて大切な事はどんな果物や野菜にカリウムが多いのかわかる事です。カリウムの多いものは量を少なめにする事や、ゆでこぼす事でカリウムは減らす事ができます♪



すでに制限のある方は医師又は管理栄養士の指示に従って下さい。

徳永薬局株式会社 管理栄養士