

季節の食材を使って病気をコントロールしよう

～ 腎臓病 ～

野菜と春巻きのクロケット

材料（1人分）

・ 春巻きの皮	1 枚		
・ ほうれん草	1 0 g	・ 小麦粉	3 g
・ かにかま	2 0 g	・ 卵	5 g
・ たまねぎ	7 0 g	・ パン粉	5 g
・ なす	2 0 g	・ 油	8 g
・ コンソメ	少々	・ 春雨	8 g
・ カロリーハーフマヨネーズ	1 0 g	・ レモン	1／8 個
		・ ピーマン	3 g

作り方

- ① 玉ねぎは半分にして薄切り、なすは半月に切り、水にさらす。ほうれん草は3 c m程度に切る。
- ② フライパンで玉ねぎを炒め、しんなりしたらかにかま、なす、ほうれん草を加えてコンソメと、マヨネーズを加えて冷ます。
- ③ 春巻きの皮に②をのせて巻き、小麦粉、卵、パン粉をつけて 170 度の油で揚げる。
- ④ レモンはくし切り、ピーマンは千切りにしてさっとゆでる。。
- ⑤ お皿に素揚げした春雨とななめ半分に切ったクロケットを盛り、ピーマンをちらし、レモンを添える。

栄養量（1人分）

エネルギー	2 7 8 kcal
塩分	1 . 0 g
食物繊維	2 . 6 g
たんぱく質	5 . 7 g



ひとこと

腎機能にあわせてたんぱく質の摂取制限をすることがあります。（たんぱく質を摂取すると老廃物にあたる尿素窒素などが増えて腎臓に負担がかかるためです。）上手にたんぱく質を制限するには衣をつけて揚げる等でボリュームアップしたり、でんぷん製品（春雨、くずきり）を利用すると便利です。