

オリジナル
減塩レシピ

～低カリウム&減塩～

たんぽぽ薬局羽津店
管理栄養士
栗山映美監修

春巻き



材料 (3～4人分、
1人あたり2～3個)

春巻きの皮	10枚
豚バラ肉	160g
生しいたけ	80g
緑豆春雨 (乾燥)	15g
長ねぎ	40g
にんじん	80g
おろし生姜	20g
片栗粉	大さじ 2
小麦粉 (糊付け用)	小さじ 1
ごま油	大さじ 1/2
油	小さじ 1

☆水	50cc
☆減塩コンソメ	1g
☆減塩しょうゆ	大さじ 2
☆酒	大さじ 1と1/2
☆砂糖	大さじ 1/2

栄養価 (1人分)	
エネルギー	407kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	18.1g
炭水化物	44.7g
カリウム	269mg
マグネシウム	23mg
リン	117mg
食塩相当量	1.0g

作り方

- ①お湯を沸かして春雨をもどします。
- ②豚バラ肉は4cm幅くらいの細切り、春雨は4cmくらいの長さに切ります。
しいたけとにんじんは千切りに、長ねぎは輪切りにします。
- ③切り終わったにんじんはお湯で3分程茹で、お湯は捨てます。
- ④フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒めます。豚肉に火が通ったらしいたけ、にんじんを入れて軽く炒めます。
- ⑤☆の調味料を合わせておき、☆とごま油を④に入れてひと煮立ちさせます。
- ⑥その後、片栗粉、春雨、おろし生姜を加え、粉がなくなり、少しとろみがついたところで火を止め、よく冷まします。
- ⑦春巻きの皮は室温に戻しておき、小麦粉と水で糊をつくります。
- ⑧皮を斜めに置き、手前の端に⑥の具を置いて包んでいきます。
- ⑨揚げ油は160度くらいで熱し、⑧を揚げていきます。
(中の具には火が通っているため、全体がきつね色になったら油から引き上げてください)
- ⑩油をよく切って、お皿に盛り付けて出来上がりです。



たんぽぽ薬局

オリジナル
減塩レシピ

～ブラックペッパー&にんにくで味しっかり～

たんぽぽ薬局羽津店
管理栄養士
栗山映美監修

鶏肉のレモン ペッパー焼き



材料 (4人分)

鶏もも肉	160g
にんじん	120g (1本程度)
小松菜	120g (普通サイズ3束程度)
緑豆もやし	200g
◎ウレシオ	2g
◎こしょう	2g
片栗粉	小さじ 4
油	小さじ 4
おろしにんにく	4g
☆ウレシオ	4g
☆レモン汁	小さじ 4
粗挽きこしょう	少々

栄養価 (1人分)	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	10.8g
炭水化物	10.9g
カリウム	266mg
マグネシウム	21mg
リン	107mg
食塩相当量	0.8g

作り方

- ①鶏肉をひと口大にカットします。その後◎を振りかけてよく揉み、片栗粉をまぶします。
- ②お湯を鍋で沸かし、にんじんは皮を剥いて乱切りに、小松菜は4cm幅にカットします。
- ③お湯が沸いたら②のにんじんを先に茹で、その後②の小松菜ともやしを入れてさらに3分程度茹でます。にんじんが柔らかくなったところでお湯を捨てます。
(よく水は切っておいてください)
- ④油とおろしにんにくをフライパンに入れて熱します。
- ⑤①の肉をフライパンに入れ、中までよく火を通します。
- ⑥③の野菜を⑤へ入れて炒めます。
- ⑦ある程度炒めたら☆を振りかけ、全体に混ぜるようにします。
- ⑧お皿に盛り付け、仕上げに粗挽きこしょうを振りかけて出来上がりです。



野菜はカリウムを抑えるために、お湯で茹でて捨てる「茹でこぼし」を行いました。
※茹でこぼし…カリウムは水に溶けやすい性質のため、お湯で茹でて出てきたカリウムを捨てる作業の事です。

たんぽぽ薬局