

# ♥ 栄養だより ♥

第17号

2016.8

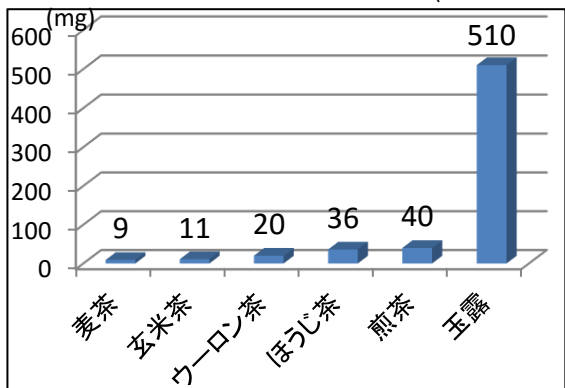


## ♪ テーマ 飲み物に含まれる カリウム&リンの量



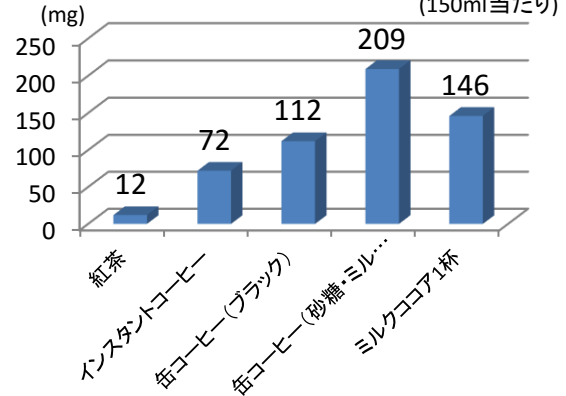
### お茶のカリウム含有量

(150ml当たり)

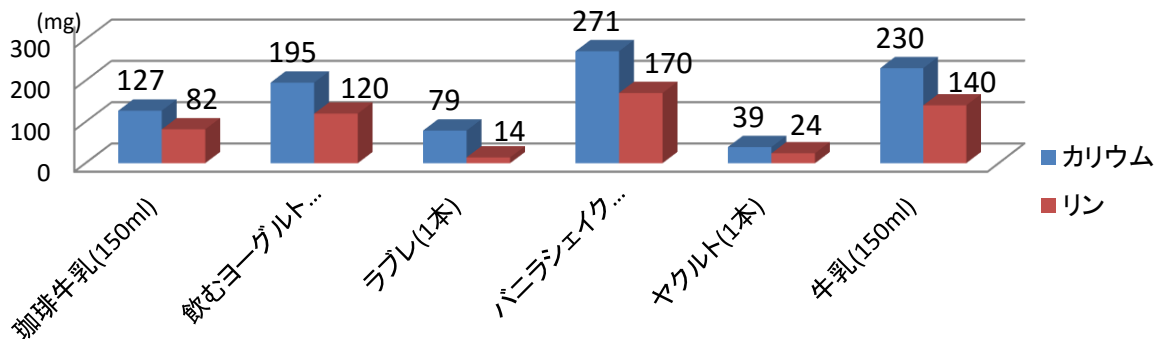


### 嗜好飲料のカリウム含有量

(150ml当たり)



### 牛乳・乳飲料に含まれるリン・カリウム含有量



#### ポイント

- お茶や紅茶は、茶葉の量や浸出時間を少なくするとカリウムの流出が少なくなります。
- レギュラーコーヒーは豆の挽き方（粗挽き・細引き）で若干カリウムの量に違いが出てきます。



## メニュー

### ゴーヤと豆腐のカレー



<1人分>  
エネルギー 698kcal  
たんぱく 16.2g  
リン: 190mg  
塩分: 3.9g



#### 材料(2人分)

- ・ゴーヤ 100g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・コンソメ 小匙1/3
- ・水 300cc
- ・カレールー 50g
- ・サラダ油 大匙1

#### 作り方

##### <準備>

- ・豆腐は水切りする。
- ・ゴーヤは厚めのスライスにする。
- ・玉ねぎはみじん切りにする。

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ゴーヤ、豆腐、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、水、ルーを加え、煮込む。

### 豚肉のおろしポン酢かけ



<1人分>  
エネルギー 80kcal  
たんぱく質 5.0g  
リン: 59mg  
塩分: 0.5g



#### 材料(2人分)

- ・豚ロース 100g
  - ・大根(おろし) 70g
  - ・ポン酢 30cc
- <付け合わせ>
- ・レタス 30g
  - ・トマト 30g

#### 作り方

- ① 豚肉は熱湯でサッと茹でる。
- ② 茹でた豚肉と付け合わせの野菜を盛り付け、大根おろしとポン酢を混ぜ