

たらのカレーパン粉焼

ヘルシータルタルソース

材料(2人分) 1人分 357kcal 食塩相当量 0.9g

たら 80g 2切、塩・こしょう 適量、赤パプリカ 60g、黄パプリカ 30g
レタス 60g、小麦粉 大さじ2、カレー粉 小さじ2、卵 1個、
パン粉 適量、オリーブ油 適量

【ヘルシータルタルソース】

ゆで卵 1個、玉ねぎ 30g、パセリ 1g、ヨーグルト 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1、塩・こしょう 適量



作り方

- ① たらに塩・こしょうをする。
- ② 小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせ、①の両面につける。
- ③ ②に溶き卵、パン粉をつけ、多めの油で焼く。
- ④ 大きめのくし切りにしたパプリカをフライパンで焼く。
- ⑤ 皿にせん切りにしたレタスと④を盛り付け、③を置き、
【ヘルシータルタルソース】をかける。

【ヘルシータルタルソース】

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、水にさらした後、ペーパータオルなどで水気をとる。
- ② ゆで卵、パセリをみじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、ヨーグルト、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ塩、こしょうで味を整える。

◆腎臓を守る食事のポイント

- バランスの良い食事(主食・主菜・副菜をそろえる)
- 塩分のとりすぎに注意する
既に腎機能が低下している場合は、特に注意が必要
- 水分をこまめに補給する

