

かんたんレシピ



NO.8 ~パン~

もちもち湯だね食パン
コンソメスープ
チキンカツレッツ
れんこんサラダ
フルーツ



もちもち湯だね食パン

- ～材料～
- (一人分) イースト水 { 強力粉……………50g
ドライイースト……………1g (小 1/3)
ぬるま湯……………33g
塩……………0.5g
砂糖……………4g (小 1 強)
無塩バター……………3g (小 1 弱)
- 湯だね { 薄力粉……………7g (小 2 強)
熱湯……………5g (小 1)
無塩バター……………3g (小 1 弱)



パンの栄養価	
エネルギー	273kcal
たんぱく質	6.9g
水分	47.4g
塩分	0.5g
カリウム	67mg
リン	53mg

- 作り方 ①薄力粉に熱湯（90度以上）を加え、粉っぽさが消えるまで混ぜます。軽く手で丸め、冷ましておきます。（湯だね）
- ②ぬるま湯（約38度）に分量の砂糖の一部（少々）とドライイーストを加え、溶かしておきます。（イースト水）



- ③ボウルに強力粉、塩、砂糖、無塩バター、湯だねを入れ、イースト水を加えます。（この時、砂糖と塩は離れた所に入れ、砂糖の上に注ぐようにします）粉と湯だねが均一になるまで混ぜ、手で軽く押し混ぜて両手でもみ混ぜます。生地が手につかなくなったら終了です（約3分）
- ④打ち粉（強力粉分量外）をしたまな板に移し、包丁で2等分します。
- ⑤分割した生地を手で軽く包み込み、まな板の上で円を描くようにして丸めます。



- ⑥くっつかないように間隔をあけ、ぬれ布巾をかけて室温で10分休ませます。
(ベンチタイム)
- ⑦手で軽くたたいて丸めなおし、タマゴ形にします。
- ⑧バターを塗った型に生地を入れ、片側に寄せます。
- ⑨オーブンに、熱湯を張ったバットを入れ、⑧を入れた天板を入れて扉を閉め、そのまま25分おき、発酵させます。



- ⑩180℃のオーブンで15分焼き、すぐに取り出して溶かしたバターを塗りま
す。(底が平らでかたくなったらOKです)



ーロメモ 湯だねとイースト水を加えることで、発酵が早くすすみ、混ぜている間に一次発酵が終了します。このため、短時間でこねずに出来上がるのです。パン屋さんのパンよりも老化もしにくいのも特徴です。

ハーブやライ麦などの粉類を混ぜる場合は最初から、ナッツや野菜ペーストの場合は、七分通り混ぜたところで加えると出来上がりが良いです。

同一エネルギー当りのパンの塩分

	塩分		塩分
食パン 90g(4つ切1枚)	1.2g	カワツツ 60g(2ヶ)	0.7g
コッペパン 80g(1ヶ)	1.0g	ロハッソ 80g(2ヶ半)	1.0g
フランスパン 100g(5cm 2ヶ)	1.6g	湯だねパン(2ヶ)	0.5g



コンソメスープ

～材料～
(一人分)



- 玉ねぎ……………20g
- セロリ……………20g
- 人参……………10g
- パセリ(粉)……………0.1g
- 水……………100g
- コンソメ……………0.5g
- 塩……………0.4g
- こしょう……………0.1g



スープの栄養価

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.5g
水分	147g
塩分	0.6g
カリウム	149mg
リン	19mg

- 作り方** ①玉ねぎはスライスにします。セロリは筋をとって斜めにスライスし、人参は千切りにして、下ゆでしておきます。
- ②鍋に水、砕いたコンソメ、①の玉ねぎを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で5分煮ます。
- ③①の人参とセロリを加えてサッと煮、塩・こしょうで味をととのえます。
- ④器に盛り付け、パセリを散らします。

一口メモ 主食をパンにすると、同じI補給量の米飯を食べた場合に比べて、水分を約 1/3 に抑えることができます（例：食パン 90g と米飯 220g では 100cc の差）。塩分に注意すれば、具たくさんで野菜も摂取できる料理です。

チキンカツレツ

～材料～
(一人分)



- 鶏もも肉……………60g
- 酒……………1g (小1/5)
- 粒マスタード……………2g (小1/3)
- 小麦粉……………8g (大1)
- 卵……………5g
- パン粉……………10g (大2半)
- オリーブ油……………10g (大1弱)
- A { ケチャップ……………5g (小1弱)
- 中濃ソース……………6g (小1)
- レタス……………10g
- プチトマト……………10g (1ヶ)

カツレツの栄養価

エネルギー	260kcal
たんぱく質	14.5g
水分	80g
塩分	0.8g
カリウム	326mg
リン	155mg



- 作り方** ①鶏もも肉を叩いてのばし、酒をふっておきます。
- ②①にマスタードをぬり、小麦粉・溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②を中火で焼きます。
こんがり焼き色がついたら裏返して、ふたをして弱火で肉に火が通るまで約10分焼きます。
- ④器に盛り付け、レタス・プチトマトとAを混ぜたソースでいただきます。

一口メモ 鶏肉は、同量の牛肉や豚肉に比べてカリウムがやや低めですが、リンは大差ありません。部位によって違いますので、リンの高い方は調節すると良いかも知れません。より脂身の多いほうがリン含有量は少なく、若鶏より成鶏のほうが少ないです。

60g中のリン量 (mg)

ひき肉 < 手羽 < もも < 胸肉 < 砂肝 < 心臓 < ささみ < レバー
90 100 110 120 140 170 200 300

レンコンサラダ

- ～材料～
 (一人分) レンコン……………20g
 A { マヨネーズ……………5g (小1)
 しょうゆ……………1g (小1/6)
 白炒りごま……………0.2g



エネルギー	51kcal
たんぱく質	0.5g
水分	17g
塩分	0.2g
カリウム	51mg
リン	21mg

- 作り方 ①レンコンは半月切りにし、酢水(分量外)にさらし、ゆでます。
 ②①をAと一緒に混ぜ合わせ、できあがりです。

ーロメモ マヨネーズは塩分が少なくエネルギーが多いため、透析している方にお勧めの調味料です。塩分1g当りでは、普通醤油で6g(小1)、マヨネーズで40g(大3弱)となります。エネルギーのとり過ぎが気になる方は、1/2や1/4のものを使用すると良いでしょう。



フルーツ

- ～材料～
 (一人分) オレンジ……………50g (1/4ヶ)



エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.5g
水分	44g
塩分	0g
カリウム	70mg
リン	12mg

1食当りの栄養価



エネルギー - kcal	たんぱく質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
619	22.9	335	663	260	2.0