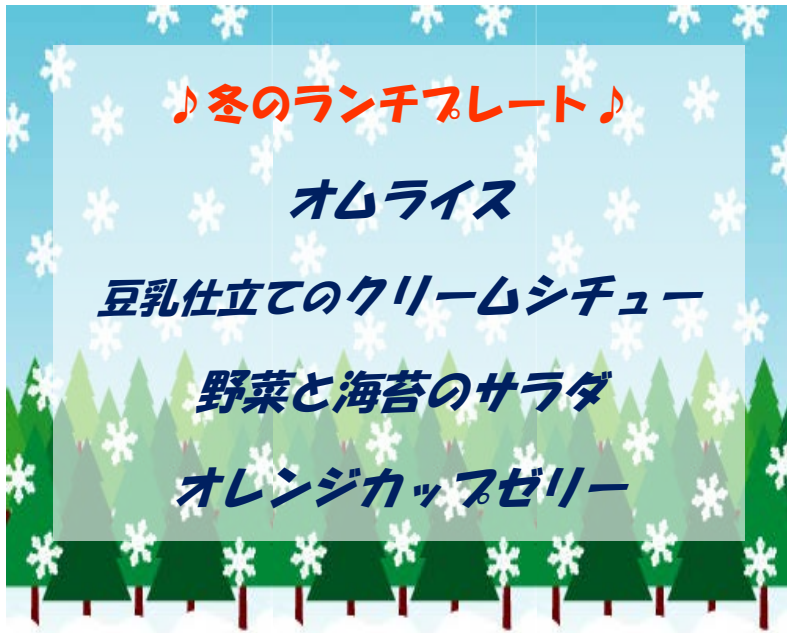


# かんたんレシピ



NO.19～オムライス～



## オムライス

～材料～  
(一人分)

米……………80g  
水……………100g  
鶏肉小間切れ……………15g  
こしょう……………少々  
玉ねぎ……………20g  
バター(有塩)……………2g(小 1/2)  
ケチャップ……………8g(大 1/2 強)  
卵……………50g(M1 個)  
砂糖……………1g(小 1/3)  
こしょう……………少々  
サラダ油……………1g(小 1/4)  
デミグラスソース……………15g(大 1)  
グリーンピース(水煮)……………2g

オムライスの栄養価	
エネルギー	438kcal
たんぱく質	14.0g
水分	199.3g
塩分	0.8g
カリウム	237mg
リン	193mg



## 作り方 《チキンライス》

- ① 米は洗って30分くらい水に浸し、ざるにあげて水気をしっかり切ります。
- ② 鶏肉にこしょうをふります。玉ねぎは皮をむいてみじん切りにします。
- ③ 炊飯器に①の米と鶏肉、玉ねぎ、バターを入れます。さらに水、ケチャップも入れて普通に炊きます。

④ 炊きあがったら一人分ずつ分けておきます。

《オムライス》

- ① グリンピースはざるにあげて水気を切っておきます。
- ② デミグラスソースは鍋に入れて熱するか、耐熱容器に入れて電子レンジで軽く温めておきます。
- ③ 常温に戻した卵を器に溶きほぐし、砂糖とこしょうを入れて混ぜます。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、そのまま熱してサラダ油を入れます。
- ⑤ ④に溶いた卵を入れ、箸で大きくかき混ぜてから薄くのばし、卵が少し固まってきたら火を止めます。(※写真1) 参照)
- ⑥ 一人分のチキンライスをお玉の上に細長くのせ、短い方の端を軽くたたみます。クッキングシートごと取り出して、ひっくり返してお皿にあけ、形を整えます。(※写真2)、3) 参照)



⑦ 出来上がったオムライスの上に②のデミグラスソースをかけ、グリンピースを散らします。

一口メモ 包むときに失敗のないオムライスのレシピです。

ポイントは、①チキンライスを炊く時にバターを入れると炊きあがりかべつかずパラパラになること、②オムライスの卵を常温に戻しておくこととふっくら仕上がること、です。今回のチキンライスは、調味料を入れて炊きこむので味がよくなり、調味料が少なめでも美味しく炊きあがるので、塩分を控えることができます。

豆乳仕立てのクリームシチュー

- |       |                        |                  |
|-------|------------------------|------------------|
| ～材料～  | 生鮭……………20g             | 水……………30g        |
| (一人分) | じゃがいも……………30g          | コンソメ……………0.5g    |
|       | 玉ねぎ……………30g            | ローリエ……………少々      |
|       | 人参……………10g             | 生クリーム……………5g(小1) |
|       | ブロッコリー……………10g         | 塩……………0.3g       |
|       | サラダ油……………3g(小1弱)       | こしょう……………少々      |
|       | 米粉(上新粉)……………1.5g(小1/2) |                  |
|       | 無調整豆乳……………20g          |                  |



作り方 ①鮭はさっと洗ってキッチンペーパーで水気を取ります。  
②じゃがいもと人参は洗って皮をむき、一口大に切って

シチューの栄養価	
エネルギー	121kcal
たんぱく質	6.9g
水分	135.6g
塩分	0.5g
カリウム	302mg
リン	95mg

かために下ゆでします。玉ねぎは皮をむいて、じゃがいもと人参と同じくらいの一口大に切ります。



③ブロッコリーは洗って小房に切り、下ゆでします。

④米粉と豆乳を混ぜ合わせておきます。

⑤ 鍋にサラダ油を熱し、①の鮭の両面に焼き色をつけて取り出します。

じゃがいも、玉ねぎ、人参を入れて炒め、水とコンソメ、ローリエを入れてふたをし、玉ねぎに火が通るまで蒸し煮にします。



⑥ あくを取ってから④を加えて混ぜ、⑤の鮭も入れて、とろみがつくまで静かに混ぜながら弱火で煮込みます。

⑦ ⑥に下ゆでしたブロッコリーを入れ、生クリーム、塩、こしょうで味を整えます。

**一口メモ** 寒い時期はシチューや鍋物など、温かい料理がおいしい季節ですが、水分、塩分、カリウムやリンなど多くなりがちです。

今回はリンが多い牛乳の代わりに豆乳を使用し、また、小麦粉の代わりに米粉でとろみをつけたレシピです。

水分やカリウム管理を上手に行うために、一度に食べるのは今回くらいの分量にとどめた方がよいでしょう。

《100g当たりの成分比較》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
普通牛乳	67	3.3	150	93
低脂肪牛乳	46	3.8	190	90
豆乳	46	3.6	190	49

野菜と海苔のサラダ

- ～材料～  
(一人分)
- リーフレタス……………3g
  - キャベツ……………15g
  - 水菜……………3g
  - 赤ピーマン……………3g
  - 焼のり……………0.2g(1/15枚)



\*ドレッシング

- サラダ油……………4g(小1)
- ごま油……………1g(小1/4)
- 醤油……………3g(小1/2)

サラダの栄養価	
エネルギー	53kcal
たんぱく質	0.6g
水分	24.1g
塩分	0.4g
カリウム	82mg
リン	14mg



作り方 ①リーフレタスは洗って一口大にちぎり、水にさらします。

②キャベツはせん切りにし、水菜は洗って3cm長さに切り、それぞれ水に

さらします。

- ③赤ピーマンは洗ってたて半分に切り、種を取って3cm長さのせん切りにして水にさらします。焼のりは手で細かくちぎります。
- ④ボールにドレッシングの調味料を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ⑤器に水気を切ったリーフレタス、キャベツ、水菜と赤ピーマンを盛りつけます。
- ⑥食べる直前に焼のりを散らし、④のドレッシングをよく混ぜて回しかけます。

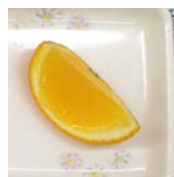


**一口メモ** 焼のりとごま油の香りが食欲をそそる、和風のサラダです。  
 使用する野菜はほかの種類や、茹でたきのこ類でも美味しくいただけます。  
 生野菜はカリウムを多く含むため、切ってから水さらしを行うと、カリウムを減らすことができます。また、透析患者さんやカリウム制限のある方が生野菜を食べる量は、1日に50g程度が適量です。

### オレンジカップゼリー



- ～材料～  
 (一人分)
- オレンジ……………50g(小 1/4 個)
  - 粉ゼラチン……………0.7g
  - 水……………5g
  - 砂糖……………2g(小 1 弱)



ゼリーの栄養価	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.1g
水分	49.5g
塩分	0g
カリウム	70mg
リン	12mg

- 作り方**
- ①水と砂糖を混ぜ、ゼラチンをふり入れて、ふやかしておきます。
  - ②オレンジは皮ごとよく洗って横半分に切り、果肉を取り出して果汁をしぼります。外側の皮は容器として使うので、薄皮を取ってきれいにしておきます。(右写真)
  - ③①を電子レンジで1分程度加熱し、透明の液状になったら(沸騰させないように気をつけます)、②のオレンジ果汁と混ぜ合わせます。
  - ④②のオレンジカップに③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。食べる時に半分に切って完成です。



**一口メモ** オレンジをくりぬいて器にした、かわいいゼリーです。  
 冷蔵庫で凍らせて、シャーベットにしても美味しくいただけます。

### 1食当りの栄養価



1杯分 - kcal	たんぱく質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
642	22.6	408.5	691	314	1.7

北彩都病院 栄養科