

かんたんレシピ



NO.22 ~ジンギスカン唐揚げ~

米飯

ジンギスカン唐揚げ

ラーメンサラダ

アスパラのふぶきあん

あずき寒天



米飯

~材料~
(一人分)

ご飯……………150g



米飯の栄養価

エネルギー	231kcal
たんぱく質	3.6g
水分	90.1g
塩分	0g
カリウム	42mg
リン	49mg

ジンギスカン唐揚げ

~材料~
(一人分)

- ラムロース……………60g
- ジンギスカンのたれ……15g
- おろし生姜……………1g
- 片栗粉……………8g
- 揚げ油(吸油量)……………4g
- もやし……………20g
- 玉ねぎ……………15g
- ピーマン……………15g
- サラダ油……………3g
- ジンギスカンのたれ……4g



唐揚げの栄養価

エネルギー	268kcal
たんぱく質	12.5g
水分	97.7g
塩分	1.2g
カリウム	278mg
リン	80mg



- 作り方**
- ① ビニール袋にジンギスカンのたれ(15g)とおろし生姜を混ぜ、ラムロース肉をもみこみます。
 - ② もやしを洗います。玉ねぎは皮をむいて1cm厚さのスライスにします。
 - ③ ピーマンは洗って種を取り、たてに1cm幅に切ります
 - ④ ①のラムロース肉の水気を軽くふき取り、片栗粉をまぶして180℃に熱した油でカラリと揚げます。
 - ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、もやし、玉ねぎ、ピーマンを炒め、ジンギスカンのたれ(4g)で味をつけます。
 - ⑥ ④の唐揚げと⑤のソテーした野菜を皿に盛り付けます。

一口メモ ジンギスカンは鉄板で焼くのが定番ですが、今回は冷めても独特の臭みがしにくい唐揚げにしました。羊肉は透析患者さんに不足しがちなL-カルニチン(貧血や心筋障害に対しての効果、透析後の倦怠感、下肢つりなどを抑える効果があるといわれています)を豊富に含む食材のひとつです。

味付きラム肉は塩分が多いので(メーカーによって差はありますが、60gで塩分1.5g程度)、味のついていないラム肉に下味をつけて調理します。

ラーメンサラダ

～材料～
(一人分)



中華めん……………40g
(1/3玉 ゆでると70g)
きゅうり……………10g
トマト……………25g
レタス……………10g
コーン缶(ホール)………3g
長ねぎ……………5g

*ドレッシング

めんつゆ(ストレート)……5g(小1弱)
ごま油……………2g(小1/2)
酢……………2g(小1/2弱)
練りごま……………2g(小1/2)
白すりごま………2g(小1/2弱)
マヨネーズ………5g(小1弱)

- 作り方**
- ①きゅうりは洗ってななめ薄切り、トマトは洗ってくし形に切ります。
 - ②レタスは洗って一口大にちぎり、コーン缶はざるにあげて水気を切ります。
 - ③長ねぎは白髪ねぎ(*次ページ写真①参照)にして水にさらし、キッチンペーパーなどで水気を取ります。
 - ④めんつゆとごま油、酢、練りごま、白すりごまを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
 - ⑤鍋に湯を沸かし、中華めんを袋の表示時間通りに茹でて流水でもみ洗いした後、水気をしっかり切って器に盛ります。
 - ⑥器に⑤の麺と①～②の具材を盛り付けて、③の白髪ねぎをのせます。
 - ⑦④のドレッシングをかけ、最後に上からマヨネーズを細くしぼります。



サラダの栄養価	
エネルギー	194kcal
たんぱく質	4.8g
水分	95.5g
塩分	0.4g
カリウム	156mg
リン	62mg

①白髪ねぎ



1) 長ねぎを洗って5cm
長さに切り、縦に切り
込みを入れます

2) 薄い黄色部分の芯を
取り除きます

3) 白い部分を広げて
端からごく細く切り、
冷水にさらして水気
をきります

一口メモ 居酒屋メニューで定番のラーメンサラダを、透析患者さんでも安心して食べられるようにアレンジしました。手作りドレッシングのごまの風味で、塩分控えめでも美味しく食べられます。

アスパラのふいぶきあん

～材料～
(一人分)



グリーンアスパラ……25g

かに缶……10g

だし汁……20g

水……90g

昆布……0.3g

かつお節……0.5g

A 酒……1g(小 1/5)

みりん……1g(小 1/6)

塩……0.4g

片栗粉……1g(小 1/3)



ふいぶきあんの栄養価

エネルギー 19kcal

たんぱく質 2.4g

水分 52.4g

塩分 0.6g

カリウム 80mg

リン 30mg

この分量で約3回分のだしがとれます。今回使う1人分は約1/3の量です。

- 作り方**
- ①グリーンアスパラは洗って茎の硬い部分を切り、はかまを取り除きます。
 - ②かに缶はざるにあけて水気を切ります。
 - ③鍋に湯を沸かし、①のアスパラを1分半ほど茹でてざるにあげます。
 - ④③を4cmの長さに切りそろえて器に盛ります。
 - ⑤鍋に②のかに缶とだし汁(*次ページ写真②参照)、Aの調味料を入れて火にかけます。
軽く沸騰したら水(分量外)で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけます。
 - ⑥④に⑤のあんをかけます。

一口メモ さっと茹でたアスパラに、かにあんかけのうま味が広がるレシピです。だしをきかせて片栗粉でとろみをつけることにより、塩分を抑えながらもおいしく仕上げています。

かにはリンが豊富に含まれますので、そのまま食べるより、料理の一部で使用したほうがとり過ぎを防げます。

②だしのとり方



- 1) 昆布を軽くふき、切れ込みを入れて水に3~4時間(夏場は2時間程度)つけたものを火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出します。
- 2) 一度沸騰させ、削り節をひとつかみ加えて、すぐに火を止めます。
- 3) こし器やざるにペーパータオルを敷き、静かにだしを注いでこします。(一番だし)

あずき寒天

~材料~
(一人分)



- ゆであずき缶……………10g(大さじ1/2)
- 寒天……………0.5g
- 水……………40g
- 砂糖……………3g(小さじ1)

あずき寒天の栄養価	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.4g
水分	44.6g
塩分	0g
カリウム	16mg
リン	8mg

- ②①を火にかけて煮溶かし、寒天が溶けたら砂糖を加え、2分ほど沸騰させて完全に溶かします。
- ③②を火からおろし、あずきを加えて混ぜます。
- ④器か型に流して冷やし固めます。



一口メモ 手軽に作れてさっぱりとした口直しになります。使用するあずきは少量なので、他のデザート類に比べてカリウム控えめです。
また、寒天は食物繊維を豊富に含み、スムーズな便秘の助けになります。

1食当りの栄養価



1食分 - kcal	たんぱく質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
747	23.7	380.3	572	229	2.2

北彩都病院 栄養科