

血液透析食レシピ

No. 25

Menu

きのこのクリームパスタ
たらのガーリックソテー
マスタードサラダ
リンゴの包み焼



❄️ きのこのクリームパスタ ❄️



きのこのクリームパスタ 栄養価

エネルギー	400kcal
水分	229.8g
蛋白質	13.3g
糖質	7.4g
塩分	1.7g
カリウム	196mg
リン	138mg
カルシウム	116mg

材料 (1人分)

パスタソースの具材

ぶなしめじ……………10g
玉ねぎ……………10g
ブロッコリー……………15g
無塩バター……………0.5g
小麦粉……………4g



パスタソース

低リンミルク(粉末)……………15g コンソメ(顆粒)……………2g
水……………80g リケン素材力だし鶏ガラスープ……………1.5g
こしょう……………適量

パスタ

パスタ(乾)……………70g
(※茹であがり重量は175g)
オリーブオイル……………0.5g
(パスタに和える用)

トッピング

チーズ de コレヘル……………7g
パセリ(乾燥)……………適量

～作り方～

パスタソースの具材

- ① ぶなしめじはよく洗って、石づきをとり、4cmの長さに切ってから、たっぷりのお湯でさっと茹で、よく水気を切っておきます。
- ② 玉ねぎは皮をむいてから、せん切りにしてから、たっぷりのお湯でやわらかくなるまで茹で、水気を切っておきます。
- ③ ブロッコリーはよく水洗いし、硬い部分の茎は切り落とし、ひと房を2等分(初めから小さなものはそのままOK)にし、たっぷりのお湯で色よく茹でてから、水気を切っておきます。
- ④ 熱したフライパンに無塩バターを入れ、①～③の具材を炒めてから、小麦粉をいれ、さらに炒め、こしょうで調味します。

パスタ

- ⑤ パスタをたっぷりのお湯で規定の時間ゆで、(※塩は絶対入れないこと)
水気を切ってからオリーブオイルをからめます。

パスタソース (※パスタが茹であがる前に用意しておきます)

- ⑤ 低リンミルクを一人 80gのぬるま湯でよく溶かしておきます。顆粒コンソメ、
リケン素材力鶏ガラスープを分量通り計量してぬるま湯で溶かした低リンミルク
に加えて混ぜておきます。
- ⑥ 炒めた具材の入ったフライパンに少しずつ低リンミルクを注ぎながら混ぜ合わ
せ、パスタソースをつくります。
- ⑦ パスタソースの具材の入ったフライパンにゆで上げてオリーブオイルをからめ
たパスタを入れて、弱火でソースと混ぜ合わせます。
- ⑧ パスタを器に盛り付け、最後に上からトッピングのチーズ de コレヘルとパセ
リをふりかけて完成です。

🍁 一口メモ 🍁

乳製品を使用した料理(ホワイトシチューやグラタン・クリームパスタ等)はリンやカリウムが多く、パスタ麺はたんぱく質・リン・塩分・茹でることによる水分増加も多いため、注意が必要です。今回は「低リンミルク」と「チーズ de コレヘル」を使用し、血液透析患者さんでも安心して食べられるようにカリウムやリンを低く調整しています。

きのこはカリウムの多い食品です。カリウムが上がりやすい方は、一度下ゆでしてから食べるようにしましょう。

通常、レストランやお惣菜などのパスタは塩分が 3g~6g含まれている為、知らず知らずにのどが渇き、水分を多くとる(体重増加)原因となります。

今回はパスタのゆで塩をせず、ゆで汁も使用していません。

お肉や魚介類を入れた場合はその旨味が出ますが、同時にたんぱく質や、リンも多くなる為、このレシピでは具をきのこ野菜のみにし、コンソメを控え、食塩無添加の鶏ガラスープ(今回はリケン素材力だし鶏ガラスープ使用)してコクと旨味を出しています。

❄️ たらのガーリックソテー ❄️



たらのガーリックソテー
栄養価

エネルギー	76kcal
水分	48.5g
蛋白質	9.3g
塩分	0.2g
カリウム	226mg
リン	134mg
カルシウム	17mg

材料 (1人分)

- ・たら(切り身).....50g
- ・こしょう.....適量
- ・片栗粉.....2g
- ・リケン素材力だし鶏がらスープの素.....1.5g(食塩無添加の鶏がらスープの素)
- ・にんにく.....1g
- ・オリーブオイル.....2g
- ・白ワイン.....5g

- A [
- ・減塩しょう油.....0.5g
 - ・本みりん.....0.5g
 - ・サラダ菜(付け合わせ).....大 1/2 枚
- ※小さめの葉は一枚で OK



～作り方～

- ① たらはペーパータオルで水気をふきとり、お好みで両面にこしょうをふったあと、鶏がらスープの素と片栗粉を全体にまぶします。
- ② にんにくは皮をむいて芯は取り除き、薄くスライスします。
サラダ菜は洗って縦半分に切ります。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて香りが出るまで弱火で熱し、たらを皮目の方から中火で両面を焼きます。(目安は片面中火で2分程度)
- ④ ③に白ワインをふりかけ、アルコールが蒸発してから弱火にし、たらをAの調味料で味付けします。
- ⑤ 皿にサラダ菜をひき、上に焼いたたらをのせ、フライパンに残ったガーリックやオイルをたらの上にかけて完成です。



一口メモ

たらは魚の中ではたんぱく質、リン、カリウムが少ない為、パスタの時のように、米飯に比べ、たんぱく質、リン、カリウムが多いものを主食にする場合に肉や他の魚に比べ組み合わせやすい食材です。

にんにくは香りの強い香味野菜の代表的食材で、味のアクセントになり、薄味でも食べた時の満足感を高めることができます。香味野菜はにんにくの他に、しょうが、大葉、長ねぎ、みょうが、山椒、唐辛子、わさびなどがあります。また今回使用したオリーブオイルのように香りのよい油も料理の隠し味となるため、塩味を控えやすく、透析間の体重増加(塩分の摂りすぎ)を抑えることに繋がります。

❄️ マスタードサラダ ❄️



マスタードサラダ 栄養価

エネルギー	27kcal
水分	39.8g
蛋白質	0.6g
塩分	0.1g
カリウム	83mg
リン	16mg
カルシウム	14mg

材料 (1人分)

- ・レタス 20g
- ・きゅうり 10g
- ・赤ピーマン..... 5g

A

- ・粒入りマスタード.....0.5g
- ・マヨネーズ(カロリーハーフ)4g
- ・減塩しょう油0.5g
- ・穀物酢2g



- ・白ゴマ0.5g
- ・スイートコーン(缶詰)....5g

～作り方～

- ① レタス洗って一口大に手でちぎります。きゅうりは洗って輪切りにします。
- ② 赤ピーマンは洗って、芯と種を取り除き、縦に薄くせん切りにします。
- ③ ①と②の水気をペーパータオルでふき取ります。
- ④ スイートコーンは汁気をよくきっておきます。
- ⑤ A の調味料を混ぜ合わせておきます。
- ⑥ ②に A を和え、器に盛り付け、コーンと白ゴマを上からかけて完成です。

❄️ 一口メモ ❄️

野菜の水気をよく切ることで、調味料を多く使わずに味付けをすることができます。今回は塩分の多いパスタと組み合わせる為、塩分の少ないマスタードとマヨネーズに減塩しょう油を組み合わせ、塩分を少なく工夫しています。またこのレシピ全体のカリウム量を計算し、水にさらす工程は行っていませんが、カリウムをさらに減らしたい場合は、野菜を切ってから、たっぷりの水に30分ほどさらすことで、カリウムを少なくすることができます。パスタ等の洋食料理は脂質の多い料理の為、エネルギーの調整の為にマヨネーズはカロリーハーフのタイプを使用しています。逆にカロリーを多く摂る必要がある場合は通常のマヨネーズを使用するとよいでしょう。

🌨️ リンゴの包み焼 🌨️



リンゴの包み焼 栄養価	
エネルギー	110kcal
水分	33.9g
蛋白質	2g
糖質	23.2g
塩分	0g
カリウム	45mg
リン	14mg

材料 (1人分)

- ・ぎょうざの皮.....18g(大判3枚)
- ・水1g
- ・片栗粉1g
- ※水溶き片栗粉

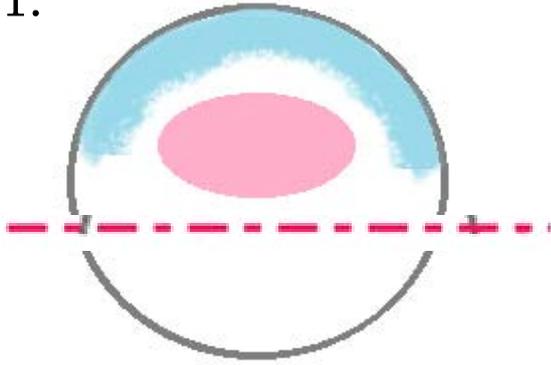


- ・リンゴ.....30g
- ・マシュマロ.....7g(2個)
- ・砂糖.....1g
- ・はちみつ.....3g
- ・無塩バター.....0.5g
- ・シナモン.....適量

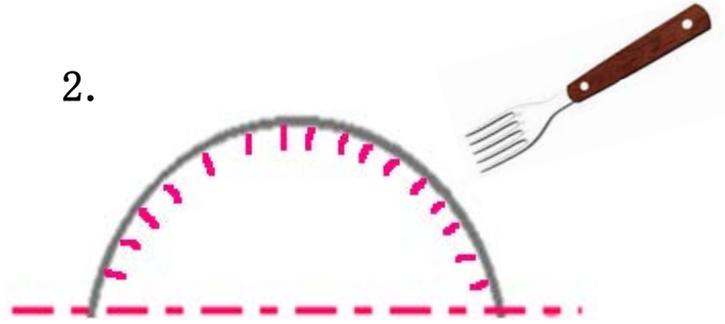
～作り方～

- ① リンゴは洗って皮と芯を取り除き、粗目のみじん切りにし、砂糖とはちみつをまぶしてレンジで1分半(600w)ほど加熱します。
- ② マシュマロは1個を3等分に切ります。
- ③ バターは室温で溶かしておきます。
- ④ ①のあら熱がとれてから、ぎょうざの皮の半分に①と②をのせます。
※のせすぎは皮がやぶれてしまいます。
- ⑤ ふちに水溶き片栗粉を少量塗り包んで、ふちをフォークで押さえつけます。
※(図1～2参照)
- ⑥ ⑤の両面に溶かしバターを塗り、オーブントースターで色づくまで3分ほど焼き上げて器に盛りつけ、お好みでシナモンをふりかけて完成です。

1.



2.



- ①ピンク色の部分にリンゴとマシュマロを置きます。
②水色の部分に水溶性片栗粉を薄くつけます。

- ③点線で半分に折りたたみます。
④縁をフォークの背で押しつけながら包み込みます。



一口メモ

デザートで摂りすぎに注意が必要な糖質・脂質・リン・カリウムの少ないデザートです。砂糖を少なくし、マシュマロとはちみつを使用することで糖質を少なく工夫しています。パイシートを使わず、トースターで簡単に作ることができるので、甘いものがちょっと食べたい時に、ちょっと温かいデザートが食べたい時におすすめです。

このレシピ(計4品)合計の栄養価

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
613	352	25.2	12.0	91.6
塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)
2.0	550	302	151	5.7

低リンミルクとは？

慢性腎臓病の方は良質のたんぱく質、必須栄養成分を適量摂取しながら、水分やリンカリウム、ナトリウムの摂取を制限した食事を長期間継続しなければなりません。低リンミルクはリンやカリウムの制限が必要な方でも毎日習慣的に摂取することができるように、カルシウムや鉄、各種ビタミン等を配合したミルクです。そのまま飲むことその他、牛乳の代わりに調理に使用することでリンやカリウムの摂取量を調整することができます。



栄養成分

100g当たりの 栄養成分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
普通牛乳	67	3.3	150	93	110	0.02
低脂肪牛乳	46	3.8	190	90	130	0.1
低リンミルク	92	3	80	16	120	1.2

※低リンミルク L.P.K スティック 1 本 (20g) を水 80g で溶かした場合

チーズ de コレヘル(チーズ・(デ)・コレヘル)とは？

チーズ de コレヘルはリン・カリウムが少ないため、料理の風味付けにチーズの味を使いたい！そんなときに便利な食品です。

カリウムやリンは少ないですが、塩分を含みますので、使いすぎには十分注意してください。



栄養成分

100gあたりの 栄養成分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
プロセスチーズ	339	22.7	60mg	730	2.8
チーズ de(デ) コレヘル	372	2.5	27mg	56	1.9

リケン素材力だし鶏ガラスープとは？

丸鶏を使用した食塩無添加の鶏ガラスープです。

通常の鶏がらスープの素に比べ、塩分が少なく、減塩の面では使用しやすいですが、カリウムやリンを含みますので、使いすぎには十分注意してください。



栄養成分

2.5g(小さじ1)	エネルギー	たんぱく質	塩分	カリウム	リン
栄養価	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
一般的な 丸鶏がらスープの素	4.7	0.37	1.2	7	4.5
リケン素材力だし 鶏がらスープの素	9.3	0.7	0.1	53.5	21.9

(医)仁友会 北彩都病院 栄養科