

腹膜透析食レシピ

No.7

ネギ味噌冷やし中華

中華スープ

キャベツしゅうまい

にんじんサラダ

杏仁豆腐



ネギ味噌冷やし中華



ネギ味噌冷やし中華の

栄養価

エネルギー 455kcal

たんぱく質 11.7g

塩分 1g

カリウム 285mg

リン 99mg

～材料～ 冷やし生ラーメン 110g (1玉)
(※ゆでた状態では 200g です)

- (一人分)
- ごま油……………1g
 - 本みりん……………8g
 - 砂糖……………3g
 - 酢……………8g
 - A 減塩醤油……………3g
 - 白すりごま……………0.2g
 - 粒入りマスタード……………0.5g
 - くらげ……………7g
 - B トマト……………20g
 - 大葉……………5g
 - みょうが……………20g
 - マヨネーズ……………10g
 - ラー油……………0.7g
 - C にんにく(すりおろし) ……1g
 - 生姜(すりおろし) ……2g
 - 長ネギ……………10g
 - D オイスターソース……………2g
 - みそ……………1g
 - 酒……………7g
 - 練りごま……………2g

作り方

- ①Aの調味料を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジにかけ（500Wなら1分）、余熱が冷めてから冷蔵庫で冷やしておきます。
- ②くらげは洗って湯通しし、冷水につけてから4cm長さに切ります。
- ③トマトは洗って2cm角のさいの目切りにします。
- ④みょうがと大葉は洗って半分の長さにしてからせん切りにします。
- ⑤長ネギは洗ってみじん切りにします。
- ⑥フライパンにラー油を熱し、Cを加えて炒め、Dを加えます。
- ⑦中華麺は熱湯でゆで、冷水で洗って冷やし、ざるで水気を切ってごま油を絡めます。
- ⑧器に中華麺を盛り、Bの具材とネギ味噌をのせ、マヨネーズをかけて出来上がりです。



一口メモ

冷やし中華は他の麺類に比べリンが多く、通常の味付けでは7g近くの塩分があり、麺類の中でも塩分が多いメニューですが、減塩の工夫をすることで楽しむことができます。酸味や香辛料、香味野菜を利用し減塩にとり組みましょう。酢などの酸味を上手に使うと、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。また、今回のように香味野菜（しょうが、ねぎ、みょうがなど）を加えると、うす味のメニューにも変化がつけます。

中華スープ

- ～材料～
 (一人分)
- わかめ(乾燥) ……………0.5g
 - タマネギ……………10g
 - 鶏ガラスープの素……………0.5g
 - 水……………70ml
 - こしょう……………適量



中華スープの 栄養価

エネルギー	6kcal
たんぱく質	0.4g
塩分	0.2g
カリウム	17mg
リン	4mg

- 作り方①わかめは水で戻しておきます。
 ②タマネギは洗って干切りにします。
 ③分量の水と鶏ガラスープの素を鍋に入れ火にかけて、玉ねぎを加えて、最後に戻したわかめ、こしょうを加えます。
 ④器に盛って出来上がりです。

一口メモ

スープや味噌汁等は塩分が多い為、多くならないように注意が必要です。今回位の味付けや汁の量を心がけ、一日1回を限度として楽しみましょう。

🌸 キャベツしゅうまい 🌸

～材料～

- (一人分)
- キャベツ……………30g
 - 片栗粉……………適量
 - 豚ひき肉……………50g
 - 卵……………8g
 - 生姜(チューブ) ……0.5g
 - ごま油……………1g
 - 顆粒コンソメ……………0.5g
- A
- ※イメージ図



キャベツしゅうまいの 栄養価

エネルギー	152kcal
たんぱく質	10.7g
塩分	0.3g
カリウム	230mg
リン	109mg

作り方

- ①キャベツは7cm大に切り、ラップをして電子レンジで1分半加熱します。
- ②ボールにAを入れてよく混ぜ合わせたら2等分にし、軽く片栗粉を付けた①のキャベツで包み、平皿に並べ軽くラップをして500Wの電子レンジで6分間加熱します。

※イメージ図



- ③器に盛り、小皿に酢とからしを添えて出来上がりです。

ーロメモ

電子レンジのみでつくる簡単しゅうまいです。

下味に醤油やコンソメを使用していますので、醤油などを付けずに酢とからしでさっぱりと食べられるようになっています。

肉類はリンを多く含みますので、量に十分注意が必要です。今回位の量を日々の食事の目安にしてください。

にんじんサラダ



~材料~
(1人分)

A	にんじん	50g
	レモン汁	7g
	塩	0.1g
	にんにく (チューブ)	0.2g
	砂糖	2g
	オリーブオイル	0.5g
	黒コショウ	適量



にんじんサラダの 栄養価

エネルギー	34kcal
たんぱく質	0.3g
塩分	0.2g
カリウム	143mg
リン	13mg

- 作り方**
- ①にんじんは洗って皮をむき、スライサー (5~6mm 幅) でおろします。
 - ②ポリ袋に、にんじんと A を入れ全体になじむようにもみ込みます。
 - ③空気を抜くようにして、袋の口を軽く縛り冷蔵庫で 10 分置きます。
 - ④器に盛り、お好みで黒コショウをかけて出来上がりです。

一口メモ

あっさりしていて、ほんのりと甘いサラダです。レモンの酸味を利用し、ほんの少しの塩でも美味しくいただけます。スライサーを使用することで、適度に野菜の細胞が壊れ、塩を使わなくてもしんなりさせる事ができます。袋の空気を抜くことで味が浸透しやすくなります。

杏仁豆腐



~材料~
(一人分)

A	普通牛乳	50g
	生クリーム	10g
	水	5g
	砂糖	5g
	粉ゼラチン	2g
	みかん缶	5g
	さくらんぼ	5g



杏仁豆腐の 栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	4g
塩分	0.1g
カリウム	90mg
リン	63mg

- 作り方 ①A をボウルに入れ混ぜ合わせます。
 ②ラップをして 500W の電子レンジで 3 分加熱します。
 ③レンジから出したら熱いうちに粉ゼラチンをふりかけ手早く混ぜます。
 ④容器に入れたら、冷蔵庫で 1 時間冷やします。
 ⑤上にみかんとさくらんぼをのせて完成です。

一口メモ

時間のない時でも簡単につくれるデザートです。
 牛乳や生クリームなどの乳製品はリンを多く含みますので今回使用する程度の量を守るように心がけましょう。

普通牛乳 100ml	エネルギー 67kcal	リン 93mg
生クリーム 100ml	エネルギー 402kcal	リン 180mg



1 食当りの栄養価



エネルギー	たんぱく質	塩分	カリウム	リン
kcal	g	g	mg	mg
735	27.1	2	765	288

(医)仁友会 北彩都病院 栄養科