

腹膜透析食レシピ

NO.1

野菜たっぷりスープカレー
ハニーサラダ
ライス



野菜たっぷりスープカレー

～材料～	鶏もも肉……………60g	ホールトマト（缶詰）…25g
（一人分）	じゃがいも……………50g	水……………250cc
	人参……………20g	ローリエ……………1/4 枚
	茄子……………20g	コンソメ……………0.5g
	キャベツ……………20g	カレールー……………13g
	サラダ油A……………2g	garam masala……………3g
	卵……………25g	塩……………0.5g
	玉ねぎ……………20g	バジル粉……………0.5g
	にんにく……………4g	
	生姜……………4g	
	サラダ油B……………3g	



カレーの栄養価	
エネルギー	302kcal
たんぱく質	17.6g
塩分	2.5g
カリウム	794mg
リン	240mg

- 作り方**
- ①鶏肉は3～4cm 角くらいに切り、じゃがいも・人参は乱切りにします。
 - ②茄子は縦半分に切り、皮にかのこ（格子状）に切り込みを入れ、さらに縦半分に切り、水にさらしてアクを抜きます。
 - ③キャベツはザク切り、ゆで卵は縦半分に切ります。
 - ④玉ねぎ・にんにく・生姜は、細かいみじん切りにします。
 - ⑤鍋に油を熱して、④の玉ねぎ・にんにく・生姜を弱火でじっくり炒めます。香りがでてきたら中火にし、鶏肉を加え炒め、じゃがいも・にんじんも加え炒めます。
 - ⑥まわりに火が通ったら、ホールトマトをつぶし入れ、水・コンソメ・ローリエを加え煮ます。
 - ⑦沸騰したら弱めの中火にし、15分煮込みます。
 - ⑧カレールーを割り入れ、 garam masala・塩を加え、さらに5分煮て、バジル粉を加えます。



- ⑨フライパンに油を熱して、茄子・キャベツを炒めます。
 ⑩器に⑦を盛り、⑨の茄子・キャベツ、③のゆで卵をのせます。



ハニーサラダ

- ～材料～
 (一人分)
- グリーンアスパラ・・・50g
 - きゅうり……………20g
 - プチトマト……………20g
 - はちみつ……………5g
 - ヨーグルト……………10g
 - オリーブ油……………3g
 - レモン……………4g
 - 塩……………0.2g
 - こしょう……………0.1g

A



サラダの栄養価	
エネルギー	70kcal
たんぱく質	2.1g
塩分	0.2g
カリウム	255mg
リン	53mg

- 作り方**
- ①アスパラはガクをとって、根の固いところをむき、4cmくらいの長さに切ります。
 - ②湯を沸かして塩を入れ、アスパラをゆでて冷水にとります。
 - ③プチトマトはへたをとって縦半分に切り、きゅうりはところどころ皮をむいて厚めの輪切りにします。
 - ④Aを混ぜ合わせ、野菜と和えます。
 - ⑤器に盛りつけ、できあがりです。



ライス

- ～材料～
 (一人分)
- ご飯……………200g



1食当りの栄養価

ライスの栄養価	
エネルギー	303kcal
たんぱく質	4.7g
塩分	0g
カリウム	54mg
リン	64mg

I値 - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
675	24.4	2.7	1103	357