

腹膜透析食レシピ

NO.2

米飯
納豆入り焼コロッケ
冷し茶碗蒸し
たたききゅうり
フルーツ



ご飯

～材料～
(一人分) ご飯……………180g



ご飯の栄養価	
エネルギー	285kcal
たんぱく質	4.4g
塩分	0g
カリウム	51mg
リン	60mg

納豆入り焼コロッケ

～材料～
(一人分)

- 納豆……………25g
- しょうゆ……………2g(小さじ1/3)
- じゃがいも……………50g
- 木綿豆腐……………20g
- 長ねぎ……………8g
- 大葉……………1g(1/2枚)
- こしょう……………0.1g
- 小麦粉……………10g
- 卵……………10g
- パン粉……………10g(小さじ1/4)
- サラダ油……………5g(小さじ2弱)
- キャベツ……………15g
- プチトマト……………10g(1ケ)
- 辛子(チリ)……………0.5g
- ソース……………10g(大さじ1/2強)



コロッケの栄養価	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	10.3g
塩分	1.0g
カリウム	511mg
リン	137mg



- 作り方**
- ①豆腐の水気を切り、納豆はしょうゆをふりかけ、軽く混ぜておきます。
 - ②長ねぎはみじん切り、大葉は千切りにします。
 - ③じゃがいもはやわらかくゆで、粉をふかして水気をとばし、熱いうちにつぶします。
 - ④じゃがいもの中に、豆腐を砕きながら加えて練り混ぜ、②を加え、最後に納豆・こしょうを加えます。

- ⑤④を好みの形に丸め、小麦粉・とき卵・パン粉をつけ、フライパンにサラダ油を多めに熱して焼きます。
- ⑥付け合せの千切りキャベツとプチトマトを盛り付け、できあがりです。

一口メモ 納豆にはカリウムとタンパク質が多く含まれており、腹膜透析の患者さんにとっても適した食材です。同量の豚ひき肉を使用した場合に比べると、タンパク質は同じくらいで、カリウムは約 100 mg 多くとることができます。また、揚げずに焼くことによってエネルギーも 50kcal 程度減らすことができます。

冷やし茶碗蒸し

～材料～
(一人分)



- 鶏ささみ……………20g
- 酒……………1g(小さじ 1/5)
- しょうゆ……………1g(小さじ 1/6)
- 赤かまぼこ……………10g
- 干椎茸……………0.5g(1/2枚)
- くり甘露煮……………10g
- 卵……………25g
- A {
 - 塩……………0.3g
 - しょうゆ……………1g(小さじ 1/6)
 - みりん……………1g(小さじ 1/6)
- だし汁(干椎茸)……………50g
- 三つ葉……………3g
- B {
 - だし汁(干椎茸)……………30g
 - 塩……………0.1g
 - 片栗粉……………1g

茶碗蒸しの栄養価	
エネルギー	103kcal
たんぱく質	9.4g
塩分	1.0g
カリウム	174mg
リン	106mg



- 作り方**
- ①干椎茸を水で戻し、戻し汁をさらしやキッチンペーパーなどで濾してだし汁として使用します。
 - ②ささみは一口大に切り、酒としょうゆで下味をつけておきます。かまぼこ、干椎茸、くりは適当な大きさに切ります。三つ葉はゆでて結んでおきます。
 - ③①のだし汁を加熱して A で調味し、冷まします。人肌程度になったら溶き卵を加えて濾します。
 - ④B であんを作り、冷やしておきます。
 - ⑤三つ葉以外の②の具材を一人分ずつ器に入れ、③を流し入れます。
 - ⑥④にアルミホイルをかぶせ、上から 1 cm くらいのところで切ります。(容器にピッタリくっつける事)
 - ⑦電子レンジに入れ、約 2 分加熱して (500W 2 個分の場合) 三つ葉を乗せます。

⑧バットに冷水をはり、⑦を入れて冷します。

⑨④のあんをかけ、いただきます。

ー口メモ レンジに乗せる時は、かたよらない位置におきます。

加熱する時間は分量や個数によって調節が必要です。600W なら 20%短縮、
個数を2倍にすると、時間も2倍になります。

初めて作るときは時間を控えめにしましょう。

たたききゅうり

～材料～
 (一人分) きゅうり……………30g
 A { ごま油……………0.5g
 しょうゆ……………3g(小さじ1/2)
 みりん……………1g(小さじ1/6)
 鷹の爪……………0.1g



たたききゅうりの栄養価	
エネルギー	14kcal
ﾀﾞﾊﾟｸ質	0.5g
塩分	0.4g
カリウム	75mg
リン	16mg

作り方

①きゅうりはまず上下のへたを切り落とし、まな板に並べ、塩(分量外)で板ずりします。よく洗って塩気を抜き、すりこ木や麺棒で回しながら平均にたたきます。種の部分がある程度やわらかくなったところで、縦に4つ割りにして3～4cmくらいの長さに切ります。

- ②ボウルにAの調味料を合わせます。
- ③②に漬け込み、味をなじませます。
- ④器に盛り付け、できあがりです。



ー口メモ きゅうりをたたくことにより、味もしみやすく、たれもからみやすくなります。塩分やエネルギーが少なくても、おいしくいただくコツです。

鷹の爪の他に、白ゴマや生姜、にんにく、青じそなどの香味野菜とも相性が良いです。

フルーツ

～材料～
 (一人分) ぶどう……………50g



ぶどうの栄養価	
エネルギー	30kcal
ﾀﾞﾊﾟｸ質	0.2g
塩分	0g
カリウム	65mg
リン	8mg

1食当りの栄養価

I初ｷ - kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
673	22.6	2.2	822	316