



腹膜透析食レシピ



NO. 5

塩分控えめパスタランチ

カルボナーラスパゲティ
ミネストローネ
(トマト風味のスープ)
生春巻きサラダ
紅茶ゼリー



カルボナーラスパゲティ

～材料～
(一人分)

スパゲティ(乾).....80g
ほうれん草.....35g
ベーコン.....15g
バター.....5g
塩.....0.5g
マヨネーズ.....7g(大さじ1/2強)
牛乳.....20g
卵.....50g
粉チーズ.....5g
粗びき黒こしょう.....適量

A



カルボナーラの栄養価	
エネルギー	569kcal
たんぱく質	22.3g
塩分	1.4g
カリウム	538mg
リン	310mg

作り方

- ①スパゲティを茹でるお湯をわかします。
- ②バター、牛乳、卵は常温に戻しておきます。
- ③ベーコンを水に20分ほど浸して水出しし、1cm幅に切ります。
- ④ほうれん草は洗って3cm幅に切ります。
- ⑤Aの調味料を混ぜてパスタソースを作ります。
- ⑥スパゲティを茹ではじめたら、フライパンにバターを熱し、ベーコンを炒め、火がとおったらほうれん草を炒めます。
- ⑦⑥が炒め終わったら火を止めておいておきます。
- ⑧⑦に茹であがったスパゲティと⑤のパスタソースを手早くからめて皿に盛り、粗びき黒こしょうをふってできあがりです。



一口メモ カルボナーアを作る時には生クリームを使用することが多いのですが、今回のレシピには使用しません。代わりに牛乳とマヨネーズでコクを出して食べ応えのあるスパゲティに仕上げます。表に各スパゲティの栄養成分をまとめてみました。スパゲティはどうしてもエネルギーと塩分が多くなりがちになります。一緒に食べるものに注意したいですね。

＜スパゲティの栄養成分 基本的なレシピで作った場合＞

	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
レシピの カルボナーア	569kcal	22.3 g	538mg	310mg	1.4 g
カルボナーア	約 750kcal	20 g	260mg	360mg	2.5 g
ペペロンチーノ	約 600kcal	13 g	230mg	130mg	2.0 g
ナポリタン	約 600kcal	15 g	400mg	185mg	2.5 g
ミートソース	約 600kcal	20 g	520mg	200mg	2.5 g

ミネストローネ

～材料～
(一人分)



A { 人参……………5g
玉ねぎ……………20g
キャベツ……………15g
サラダ油……………1g
トマトジュース……………40g
水……………60g
コンソメ……………0.5 g
塩……………0.1 g
こしょう……………適量
パセリ(乾)……………30g

ミネストローネの栄養価

エネルギー 29kcal
たんぱく質 0.7 g
塩 分 0.5 g
カリウム 179mg
リ ン 19mg



作り方 ①人参、玉ねぎ、キャベツを一口大より小さめの四角形に切ります。
②鍋にサラダ油を入れ①を炒めます。
③全体に油がまわったら、Aの調味料を入れて煮込みます。
④器に盛ってパセリを散らしてできあがりです。

一口メモ トマトジュースを使って、材料と調味料を煮込むだけの簡単なミネストローネです。忙しい時でもサッと作れて、腹膜透析に不足しがちなカリウムも充分にとれます。野菜はこの種類にこだわらず何でも合いますので、気軽に作ってください。

生春巻きサラダ

～材料～
(一人分)

ライスペーパー……………9g (大きいタイプ1枚)
ささみ……………10g
リーフレタス……………8g
赤ピーマン……………5g
豆板醤……………1.5g (小さじ1/2)
テンメンジャン……………1.5g (小さじ1/2)
レモン汁……………1.5g
砂糖……………0.5g
はちみつ……………0.5g



つけダレ

生春巻きの栄養価	
エネルギー	53kcal
たんぱく質	2.8g
塩分	0.3g
カリウム	117mg
リン	37mg

作り方

- ①ささみは茹でてから、太めのせん切りにします。
- ②リーフレタスは洗って水気をきり、横半分にちぎっておきます。
- ③赤ピーマンは洗って長さ5cmの太めのせん切りにします。
- ⑤つけダレの調味料を混ぜあわせ、小皿に入れます。
- ⑥ライスペーパーが水に浸る様な器（お皿やバットなど）を用意してぬるま湯を入れます。
- ⑦台にすのこや濡れたタオルをひき、その上にサランラップをのせておきます。
- ⑧ライスペーパーをもどします。ライスペーパーを水に浸したらすぐに取り上げ、⑦の上にのせます。
※ライスペーパーは1枚1枚巻く直前にもどしましょう。一度もどすと破れやすくなり扱いにくくなってしまいます。
- ⑨ライスペーパーの下の方にささみ、赤ピーマン、リーフレタスの順に具をのせ、ライスペーパーの下を上の方に折ります。
- ⑩⑨左右を折りたたみ、下の方からかために巻いていきます。
- ⑩出来上がったものを斜めに半分に切って器にもり、⑤のつけダレをつけていただきます。



ー口メモ ライスペーパーとは、米を原料に薄いシート状に加工して乾燥させたものです。ベトナム料理やタイ料理で生春巻きの具を包むために用いられます。つけダレは香辛料を使用することで塩分を控えることができます。



紅茶ゼリー

～材料～
(1人分)



粉寒天……………0.4g
紅茶……………50ml
(紅茶パックなどで紅茶を入れてください)
白桃缶詰……………15g
缶詰のシロップ……………5g

紅茶ゼリーの栄養価	
エネルギー	34kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0g
カリウム	16mg
リン	2mg

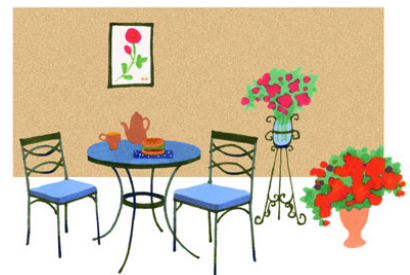
作り方

- ①鍋に水と紅茶パックを入れて煮だします。
- ②粉寒天を入れ、お玉でかき混ぜながら沸騰させ、さらに1～2分弱火で煮立てます。
- ③鍋の寒天液のあら熱がとれたら、お玉を使ってゼリー型に注ぎ入れます。
- ④紅茶ゼリーを冷蔵庫に入れて20～30分冷やし固めます。
- ⑤白桃缶は縦に薄く切ります。
- ⑥④のゼリーを型から出して器に盛り、白桃缶を添えてシロップをかけて完成です。



一口メモ

手軽に作れるゼリーです。寒天は天草（てんぐさ）という海藻が原料で食物繊維が豊富な食品です。使用する時は、一度しっかり沸騰させて溶かさないと、冷やしても固まりませんので注意してください。



1食当りの栄養価

1食分 - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
685	26.0	2.2	850	368

(医)仁友会 北彩都病院 栄養科