

腹膜透析食レシピ

NO.4

炊飯器・グリル・オーブンも活用レシピ

- * ほたての炊き込み寿司
- * はんぺんボール入りお吸い物
- * オーブンで鶏の唐揚げ風
- * 焼きピーマンとエリンギのごま和え
- * フルーツ



ほたての炊き込み寿司

～材料～
(一人分)

- A {
- 米……………70g
 - 水……………50g
 - 酢……………15g(大さじ1)
 - 砂糖……………4g(小さじ1強)
 - ほたて水煮の缶汁……………15g(大さじ1)
 - ほたて貝柱水煮缶……………20g
 - 大豆水煮缶……………10g
 - 卵……………10g
 - サラダ油……………1g(小さじ1/5強)
 - 砂糖……………1g(小さじ1強)
 - みつば……………3g
 - 焼きのり……………0.5g(1/8枚)
 - 紅生姜……………5g



炊き込み寿司の栄養価	
エネルギー	333kcal
たんぱく質	10.9g
塩分	0.5g
カリウム	162mg
リン	141mg



作り方

- ①ほたて水煮缶を開けて中身を取り出し、缶汁も捨てずにとっておきます。
- ②米は洗って30分くらい水に浸し、水気を切って炊飯器に入れ、Aを入れて水加減をし、ほたてと大豆をのせて普通に炊きます。
- ③みつばは洗って2cm位のざく切りにします。焼きのりは、はさみで細く切って、きざみのりにします。紅生姜は15分ほど水出しします。
- ④耐熱容器に卵を割り入れ、サラダ油と砂糖を加えて菜ばしで混ぜます。レンジ強で50秒位(卵1個の場合)加熱し、取り出してさらによく混ぜ、炒り卵を作ります。
- ⑤①のご飯が炊きあがったら、すしおけやボウルにあげ、④の炒り卵とみつばを加えてさっくり混ぜます。

⑥皿にご飯を盛り、焼きのりと紅生姜をのせます。

一口メモ 合わせ酢を米と一緒に炊き込むと、程よい風味のすし飯が簡単にできます。炒り卵もレンジで作れるので、コンロいらすの簡単お寿司です。紅生姜は漬物や梅干しと同様に、水出しをすると塩分が減らせます。炊きあがった後そのままにしておくと、酢の酸が炊飯釜をいためる恐れがありますので、早めにご飯を取り出したほうがよいでしょう。

はんぺんボール入りお吸い物

～材料～
(一人分)



はんぺん	14g (1/8枚)
カニカマ	8g (1本)
片栗粉	1g (小さじ1/3)
生麩	5g
ほうれん草	20g
だし汁	100g (1/2カップ)
水	150g
昆布	0.5g
かつお節	1g
醤油	1g (小さじ1/6)
塩	0.2g

お吸い物の栄養価	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	4.1g
塩分	0.8g
カリウム	158mg
リン	52mg

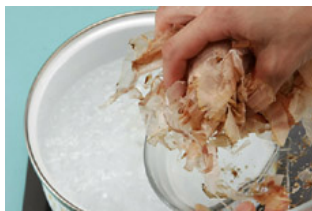


作り方



- ①昆布とかつおでだしをとります(下記*参照)。
- ②はんぺんは、包丁の面ををまな板に押しつけるようにして、端から少しずつつぶします。カニカマは小口切りにします(※左写真参照)。
- ③ボウルに②のはんぺんとカニカマを入れ、片栗粉も加えてこねるように混ぜます。こねたものを2等分にしてしっかり丸め、はんぺんボールにします。
- ④生麩は薄切りにします。ほうれん草は洗ってゆで、3cm長さに切ります。
- ⑤鍋にだし汁を沸騰させ、生麩とはんぺんボールを入れて1分ほどゆで、醤油と塩で調味します。
- ⑥お椀にはんぺんボールと生麩、ほうれん草を盛り付けて、汁を注ぎます。

*だしのとり方



- 1) 昆布を軽くふき、切れ込みを入れて水に3～4時間(夏場は2時間程度)つけたものを火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出します。
- 2) 一度沸騰させ、削り節をひとつかみ加えて、すぐに火を止めます。
- 3) こし器やざるにペーパータオルを敷き、静かにだしを注いでこします。(一番だし)

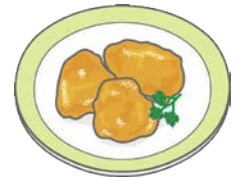
一口メモ はんぺんとカニカマで簡単に作れる、目先の変わった汁物です。
 はんぺんボールのふわふわした食感が魅力ですが、やわらかくて崩れやすいので、鍋に入れたあとはあまり沸騰させないほうがよいです。

オーブンで鶏の唐揚げ風

～材料～
 (一人分)

- A {
- 鶏もも肉……………50g
 - 黒コショウ……………少々
 - 生姜……………1g
 - にんにく……………0.5g
 - 減塩醤油……………5g(小さじ1弱)
 - 酒……………2g(小さじ1/3弱)
 - 片栗粉……………7g(小さじ2強)
 - オリーブ油……………8g(小さじ2)
 - レモン……………8g
 - パセリ……………適量

唐揚げ風の栄養価	
エネルギー	166kcal
たんぱく質	9.9g
塩分	0.5g
カリウム	206mg
リン	100mg

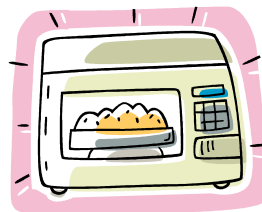


作り方

- ①鶏肉は一度水でよく洗い、キッチンペーパーで水気をふき取ってから一口大に切り、黒コショウをふります。
- ②Aの生姜とにんにくをすりおろし、調味料と混ぜ合わせてタレを作ります。ビニール袋に入れて混ぜると、手が汚れず簡単にできます。
- ③②のタレに①の鶏肉を漬け、ビニール袋の上から軽くもみます。その後冷蔵庫で1時間以上漬けておき、じっくり味をしみこませます。
- ④レモンは洗ってくし型切りにします。パセリは洗ってちぎります。
- ⑤オーブンを250℃で予熱します。鶏肉に片栗粉をまんべんなくしっかりとまぶし、クッキングシートを敷いた天板の上に並べます。
- ⑥鶏肉の上にオリーブ油を回しかけます(※右写真参照)。
- ⑦250℃のオーブンで15分加熱します。焼き色がつき、竹串を刺して透明な肉汁が出たらできあがりです。
- ⑧皿に⑦の唐揚げを盛りつけ、レモンとパセリを添えます。



一口メモ オーブンで、外はカリッと、中はジューシーなおいしい唐揚げができます。最初に鶏肉を水洗いするのは、臭みを取るためなので必ず行ってください。鶏もも肉の代わりに鶏むね肉を使う場合は、油をやや多めにするとよいです。今回はオリーブ油を使用しましたが、ごま油やサラダ油などでもおいしくできます。



焼きピーマンとエリンギのごま和え

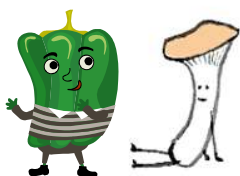
～材料～
(一人分)



- A {
- ピーマン……………25g
 - エリンギ……………25g
 - サラダ油……………1g(小さじ1/4)
 - 白すりごま……………2g(小さじ1/3弱)
 - 減塩醤油……………5g(小さじ1弱)
 - 砂糖……………1g(小さじ1/3)
 - みりん……………1g(小さじ1/6)

ごま和えの栄養価	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.9g
塩分	0.4g
カリウム	184mg
リン	47mg

作り方



- ①ピーマンは洗ってたて半分に切り、種を取ります。エリンギは石づきの部分を切り、太いものはたて半分に切ります。
- ②魚焼きグリルの網にサラダ油を薄く塗って予熱し、ピーマンとエリンギを並べて素焼きにします。
- ③ピーマンとエリンギが焼けたら取り出し、ピーマンはたて1cmに切ります。エリンギは長さを2等分にして手で細くさきます。
- ④ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、③を入れてさっくり混ぜ合わせます。

一口メモ 魚焼きグリルを活用した一品です。焦がさないように、焼き具合をまめにチェックして下さい。
ピーマンやエリンギのほかに、キャベツや他のきのこ類、ささみなども合います。

フルーツ

～材料～
(一人分)



- いちご……………45g(3粒)



フルーツの栄養価	
エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.4g
塩分	0g
カリウム	77mg
リン	14mg

1食当りの栄養価

1食当り - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
596	27.2	2.2	787	354

北彩都病院 栄養科