

腹膜透析食レシピ

NO.3

★ 高タンパク質で低リンのメニュー ★

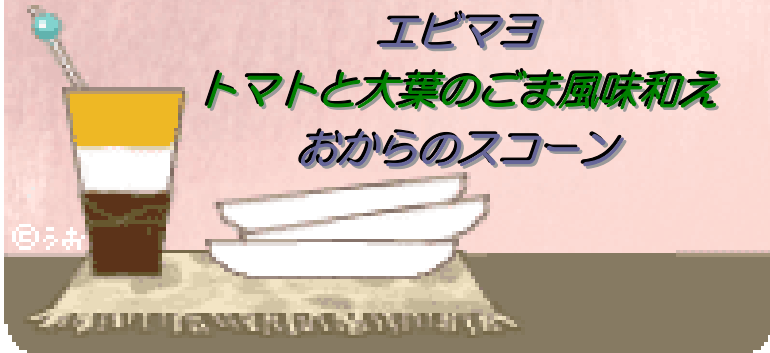
米飯

玉ねぎとひじきのスープ

エビマヨ

トマトと大葉のごま風味和え

おからのスコーン



米飯

～材料～
(一人分) ご飯……………180g



ご飯の栄養価

エネルギー	285kcal
タンパク質	4.4g
塩分	0g
カリウム	51mg
リン	60mg

玉ねぎとひじきのスープ

～材料～
(一人分)

玉ねぎ……………30g
 サラダ油……………1g (小 1/3)
 水……………150g
 コンソメ……………1.3g (小 1/2)
 ひじき(干)……………1g
 塩……………0.6g
 こしょう……………0.1g
 三つ葉……………3g



スープの栄養価

エネルギー	24kcal
タンパク質	0.5g
塩分	1.1g
カリウム	112mg
リン	12mg

作り方

- ①ひじきは洗って水につけてもどし、サッとゆでておきます。
- ②玉ねぎはスライス、三つ葉は3cm長さに切ります。
- ③鍋にサラダ油を熱して中火で玉ねぎを炒め、しんなりしたら水とコンソメを加えて煮立てます。
- ④③にひじきを加え、塩・こしょうで味をととのえ、三つ葉を散らしてできあがりです。



一口メモ 玉ねぎは「生で食べると血液がサラサラになる」とよく言われていますが、これは硫化アリルという硫黄化合物の効能で、疲労回復や動脈硬化予防などが代表的です。今回のように加熱した場合は、フラクタンという糖質がフラクトオリゴ糖に変化し、整腸作用や便秘改善、胃粘膜保護などの効果が期待できます。

また、ひじきにはカルシウムと鉄が多く含まれ、骨粗鬆症や貧血予防にも効果があります。

エビマヨ

～材料～
(一人分)

- A
- えび……………40g
 - 酒……………5g (小1)
 - 塩……………0.1g
 - たこ(ゆで)……………40g
 - 片栗粉……………5g (大1/2)
 - サラダ油 a)……………3g (小1)
 - 生姜……………2g
 - 長ねぎ……………15g
 - サラダ油 b)……………1g (小1/3)
 - グリーンアスパラ……………30g
 - 豆板醤……………1g (小1/6)
 - オイスターソース……………3g (小1/2)
 - マヨネーズ……………12g (大1)
 - レタス……………8g

エビマヨの栄養価	
エネルギー	225kcal
たんぱく質	17.3g
塩分	0.9g
カリウム	340mg
リン	187mg



作り方

- ①えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、背わたをとって洗い、Aで下味をつけておきます。(※写真参照)
- ②たこは皮をむいて1cm程度に切ります。
- ③生姜、長ねぎはみじん切りにし、アスパラは皮をむいて4cm長さに切り、サッと下ゆでしておきます。
- ④レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎります。
- ⑤①のえびの水気をとり、②のたこと別々に片栗粉をまぶします。
- ⑥フライパンにサラダ油 a)を入れて熱し、えびを最初に焼き、火が通ってきたらたこを焼き、いったん皿に取り出します。
- ⑦⑥のフライパンにサラダ油 b)を入れ、生姜、長ねぎを炒め、香りが出たら豆板醤と③のアスパラを入れて炒めます。
- ⑧⑦に⑥のえびとたこを入れて火を通し、オイスターソースをからませて火を止めます。
- ⑨ボウルにマヨネーズを用意し、⑧を入れて和え、レタスを敷いた器に盛付けます。





※えびの背に切り込みを入れているところ
このあと背わたをとると、とりやすいです。



一口メモ エビマヨはエネルギーとリンが高くなりやすいメニューですが、今回のように、油で揚げずに焼くことでエネルギーを減らすことができ、エビに比べてリンの低い食材（今回はタコ）を利用することでリンの取りすぎを防ぐことができます。

魚介類のたんぱく質とリン含有量の比較（80g当）

	たんぱく質	リン		たんぱく質	リン
くるまえび	18.8 g	264 mg	まだい	16.5 g	176 mg
ムキエビ（芝エビ）	15.0 g	216 mg	ブラックガ－	14.7 g	168 mg
するめいか	14.5 g	200 mg	ホタテ（生）	10.8 g	168 mg
さけ	17.8 g	192 mg	ほっき貝	8.9 g	128 mg
たら	14.1 g	184 mg	まだこ（ゆで）	17.4 g	96 mg

トマトと大葉のゴマ風味和え

～材料～
（一人分） トマト……………75g（中 1/2 個）
大葉……………2g（1 枚）
ごま油……………2g（小 2/3）
塩……………0.3g
白すりゴマ……………2g（小 1）



ゴマ風味和の栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.0g
塩 分	0.3g
カリウム	177mg
リ ン	32mg

- 作り方**
- ① トマトは洗って3cm程度の乱切りにし、大葉は丸めてせん切りにします。
 - ② ボウルにごま油と塩を入れてよく混ぜます。そこにトマトを入れて軽く混ぜます。
 - ③ ②に大葉とすりゴマも入れて和えます。
 - ④ 器に盛りつけ、できあがりです。

一口メモ 腹膜透析ではカリウムが抜けやすいため、野菜や果物を1日の中で欠かさず取り入れることが重要です。トマトには中1個（150g）あたりにカリウムが315mg含まれ、手軽にたくさん摂取することができます。



また、最近話題のリコピンは、カロテンの一種で、抗酸化作用があり、ガン予防の効果が期待できます。今回のレシピのように、ゴマと組み合わせると、ゴマのビタミンEがリコピンの作用を高めます。

おからのスコーン

～材料～
(2ヶ分)



おから……………30g
 鶏卵……………15g
 レーズン……………6g (大 1/2)
 バター (有塩) ……3g (小 1 弱)
 さとう……………4g (小 1 強)



スコーンの栄養価	
エネルギー	105kcal
タンパク質	3.4g
塩分	0.2g
カリウム	134mg
リン	52mg

作り方

- ①バターは室温でやわらかくしておきます。オーブンは200度で予熱します。
- ②ボウルにおから、卵、レーズン、バター、さとうを入れ、全体をなじませるように手でこねます。
- ③一人2ヶになるように人数分に等分し、手でギュッと握ってお好きな形に成形します。
- ④天板に並べ、オーブンの上段で20分焼きます。

一口メモ

スコーンはイギリスの朝食やティータイムなどでよく用いられる、小麦粉を使用した菓子の一種で、ジャムやホイップクリーム、チーズやフルーツなどとともに食します。今回のレシピでは小麦粉を使用していないため、低糖質、低エネルギー、高タンパク質なスコーンで、腹膜透析やダイエットをしている方にもおすすめです。



1食当りの栄養価

1食当り - kcal	タンパク質 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
684	26.6	2.5	814	345



(医)仁友会 北彩都病院 栄養科