

腹膜透析食レシピ



No.9

米飯

白菜と卵の中華スープ

ヘルシー酢豚

もやしときゅうりの和え物

アップルソテー&ヨーグルト



米飯

～材料～
(一人分)

ご飯……………180g



米飯の栄養価	
エネルギー	285kcal
たんぱく質	4.4 g
塩 分	0 g
カリウム	51mg
リ ン	60mg

白菜と卵の中華スープ

～材料～
(一人分)

白菜……………50g

ごま油……………1g

おろし生姜……………1g

卵……………7g

水……………50g

鶏ガラスープの素……………0.8g

A { 酒……………1g(小 1/5)

醤油……………1.5g(小 1/4)

こしょう……………0.1 g (少々)



中華スープの栄養価	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.6 g
塩 分	0.6 g
カリウム	128mg
リ ン	32mg



作り方

- ①白菜は 1 枚ずつ葉をはがして洗い、繊維を断ち切るように、芯は 5mm、葉は 1cm 幅に刻みます。
- ②鍋にごま油とおろし生姜を入れて熱し、香りが出たら①の芯を加え、中火でしんなりするまで炒めます。さらに葉の部分を加えて、全体に油がまわるように炒めます。

- ③②の鍋に水とAの調味料を加え、弱火で15～20分、白菜の芯が透き通るまで煮込みます
- ④白菜がやわらかく煮えたら強火にし、煮立ったらスープをグルグルかき混ぜながら溶きほぐした卵を加えます。
- ⑤仕上げにこしょうを加えて器に盛ります。

一口メモ

白菜の甘みがやさしい、シンプルで簡単に作れるスープです。
白菜をしっかり炒めるのが、おいしさを引き立てるコツです。
また、生姜とごま油の風味をきかせることにより、塩分が少なめでもおいしくいただけます。

ヘルシー酢豚

～材料～
(一人分)



- | | | |
|---|-------------------|-------------------------|
| A | { | 豚もも薄切り肉……………60g (3枚程度) |
| | | 酒……………3g (小1/2強) |
| | | こしょう……………少々 |
| | | 片栗粉……………3g (小1) |
| | | 人参……………5g |
| | | ピーマン……………5g |
| | | 黄ピーマン……………5g |
| | | 玉ねぎ……………15g |
| | | 生しいたけ……………10g |
| | | パイン缶……………10g (スライス1/4枚) |
| | { | サラダ油……………4g (小1) |
| | | 砂糖……………2g (小2/3) |
| | | 減塩醤油……………5g (小1弱) |
| | | 酢……………5g (小1) |
| | | ケチャップ……………5g (小1) |
| { | 片栗粉……………1g (小1/3) | |
| | 水……………2g | |

ヘルシー酢豚の栄養価	
エネルギー	190kcal
たんぱく質	13.9g
塩分	0.7g
カリウム	350mg
リン	139mg



- 作り方**
- ①まな板やバットに豚もも肉を広げ、酒とこしょうを軽くふり、端からくるくる巻いて片栗粉を薄くまぶします(*右写真参照)。
- ②人参はたんざく切りにして、下ゆでします。
- ③ピーマンと黄ピーマンは洗って種を取り、玉ねぎは皮をむいて、それぞれ一口大の乱切りにします。
生しいたけは石づきを取り、一口大に切ります。
パイン缶は1枚を8等分に切ります。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉を軽く転がしながら焼きます。(このとき、巻き終わりを下にしてフライパンに入れると、きれいな形が保てます)



⑤②の人参と③のピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、生しいたけを加え、中～強火で火が通るまで炒めます。

⑥⑤にパイン缶とAの調味料を混ぜたものを加えてからめ、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。

一口メモ 酢豚といえば、ブロック肉を揚げてから味をからめるのが一般的ですが、今回は薄切り肉を巻いて焼いた、やわらかでお肉のジューシーさも楽しめるレシピです。
揚げない分ヘルシーで手軽に作れて、お弁当のおかずにも合います。
ちなみに、一般的なレシピで作った酢豚と比較して、1人分につき70kcal程度エネルギーを減らすことができます。

もやしときゅうりの和えもの

～材料～
(一人分)



もやし	40g
きゅうり	20g
レタス	5g
めんつゆ(3倍濃縮)	4g(小2/3)
マヨネーズ	5g(小1強)
レモン汁	1g(小1/5)
白いりごま	0.3g

A

和えものの栄養価	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.5g
カリウム	67mg
リン	22mg



- 作り方**
- ①もやしは洗ってたっぷりのお湯でゆでます。きゅうりは洗ってせん切りにします。
 - ②レタスは洗って一口大にちぎります。
 - ③ボウルにAの調味料を合わせ、①を加えて混ぜ合わせてから冷蔵庫で冷やし、味をなじませます。
 - ④器に②のレタスをしき、③を盛りつけます。

一口メモ 簡単に作れるお手軽レシピです。
めんつゆとマヨネーズの絶妙ハーモニーに、レモンの爽やかさをプラスしました。

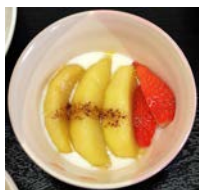
《めんつゆの濃縮タイプが違う場合 一人分の分量》

5倍濃縮タイプ ⇒ 2.4g(小1/3強)

ストレートタイプ ⇒ 12g(小2)

アップルソテー&ヨーグルト

～材料～
(一人分)



りんご……………50g(小 1/4 個)
いちご……………7.5g(中 1/2 個)
バター……………2g(小 1/2)
グラニュー糖……………4g(小 1)
レモン汁……………1g(小 1/5)
プレーンヨーグルト(甘味なし)…45g

デザート栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.8g
塩分	0g
カリウム	148mg
リン	52mg

作り方



- ①りんごは皮をむいて1個を12等分の大きさに切り、色が変わらないように塩水につけ、よく水で洗って水気を取ります。
- ②いちごは洗ってヘタを取り、たてに4つ割にします。
- ③フライパンにバターを溶かし、①を炒めます。りんごが少し透き通ってきたら、グラニュー糖、レモン汁を加え、茶色くトロみがつくまで中火で炒め焼きにします。
- ④器にプレーンヨーグルトを入れて③を3切と②のいちごを2切のせ、お好みでシナモンパウダーを振ります。

一口メモ

こってりした料理と合う、さっぱりデザートです。
りんごは温かいままでも冷たくしても、どちらでもおいしくいただけます。

1食当りの栄養価



1食当り - kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
644	22.8	744	305	1.8

北彩都病院 栄養科