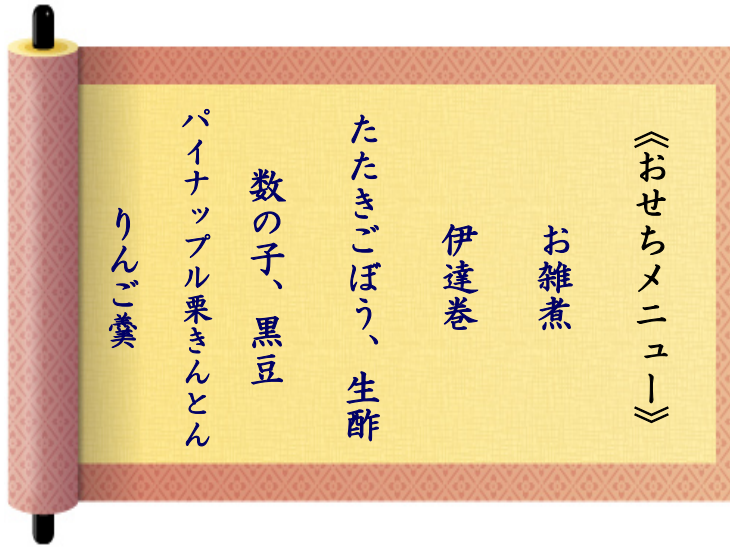




腹膜透析食レシピ



NO.8



この分量で約3回分のだしがとれます。今回使う1人分は約1/3の量です。

お雑煮

～材料～
(一人分)



- かつお・昆布だし・・・100ml
- だし昆布・・・1.5g
- かつお節・・・3g
- 水・・・400ml
- 切りもち・・・100g (2切)
- 鶏もも肉・・・15g
- 生麩・・・5g
- みつば・・・5g
- 干しいたけ・・・1g
- 人参・・・10g
- A { 酒・・・1g (小1/5)
- 減塩醤油・・・8g (小1強)

雑煮の栄養価

エネルギー	275kcal
たんぱく質	8.9g
水分	178.5g
塩分	0.8g
カリウム	279mg
リン	132mg



作り方 ①だし汁をとります。

【かつお・昆布だしのとり方】

- 1) 昆布の表面を、固く絞ったきれいな布巾でさっとふきます。
- 2) 鍋に分量の水、昆布を入れて15～20分おき、火にかけます。
- 3) 沸騰する直前になったら昆布を取り出します。
- 4) 沸騰したら、火を止めてかつお節を入れ、5分置きます。
- 5) 4)をざるなどでこしてだし汁の完成です。

②鶏肉は一口大に切ります。生麩は薄切りにします。みつばは洗って3cm長さに切ります。

- ③干しいたけをもどし、薄切りにします。人参は短冊切りにし、下ゆでします。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら A で調味し、干しいたけ・鶏肉を入れます。
- ⑤もちを焼き網かグリル、オーブントースターなどで焼きます。④の鶏肉に火が通ったら、人参と生麩を入れます。
- ⑥焼いたもちを器に入れ、汁を注ぎ、三つ葉を飾ります。

一口メモ 塩分をおさえるために汁は少なめですが、だしをきかせて、薄味でもおいしくいただける分量です。「雑煮」の語源は「煮雑（にまぜ）」で、餅・大根・昆布・いりこなど色々な物を煮合わせたことからきています。北海道へは明治以後に本州から移り住んだ人々が持ち込んだと考えられています。味噌味と醤油味、丸餅と角餅など、日本東西の違いがあるのが特徴です。

伊達巻

- ～材料～
 (一人分)
- 卵……………20g
 - はんぺん……………10g
 - A { 砂糖……………5g
 - 酒……………1g(小 1/5)
 - みりん……………2g(小 1/3)
 - 醤油……………0.5g
 - 塩……………0.1g



伊達巻の栄養価	
エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.5g
水分	24.8g
塩分	0.5g
カリウム	44mg
リン	48mg

- 作り方**
- ①オーブンを 200℃に予熱しておきます。
 - ②フードプロセッサーに卵を割り入れ、ちぎったはんぺん、A の調味料を加えて、はんぺんの白いかけらが残らないよう、なめらかになるまで回します。(フードプロセッサーがない場合は、卵をよく溶いて、すり鉢ではんぺんをていねいにすりつぶし、材料をまんべんなく混ぜ合わせます)
 - ③天板にクッキングシートを敷き、②を流し入れます(*左写真参照)。オーブンで 7～8 分、表面に焼き色がつくまで焼きます。(オーブンがない場合は、オーブントースターの天板にクッキングシートを敷いて、10～15 分焼き色がつくまで焼くと同様に作れます)
 - ④焼き色がついている方を上にしてすだれに乗せ、巻きやすいようにところどころ包丁で浅い切り目を入れます。手前から巻き、巻き終わったら輪ゴムで止めます。完全に冷めるまでそのままおき、2cm ほどの厚さに切り分け、器に盛って出来上がりです。



一口メモ 今回は魚のすり身を使用するところにはんぺんを用いた、簡単に作れるレシピです。名前の由来は着物の小物「伊達巻」に似ている説、「だて」とは派手・粋・見栄っ張りという江戸っ子気風が転じた、という説、戦国時代の武将伊達正宗が好きだったという説、と色々あるようです。

おせち料理には、巻き込んだ形が進化・教養・文化を表していると言われていす。
すだれは「鬼すだれ」を使用すると、でこぼこした華やかな形に仕上がります。

たたきごぼう



～材料～
(一人分)

A { ごぼう……………30g
 白すりごま……………1g
 白いりごま……………1g
 砂糖……………1g (小1/3)
 酢(山吹酢)……………0.5g
 減塩醤油……………3g (小1/2)
 みりん……………1g (小1/6)



たたきごぼうの栄養価	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.1g
水分	27.6g
塩分	0.2g
カリウム	112mg
リン	31mg

- 作り方**
- ①ごぼうは4cm長さのぶつ切りにし、太いようなら2～4つ割りにします。酢水(分量外)に放し、2分ほどおきます。
 - ②①をざるにあげ、たっぷりの湯で竹串がスーッと通るくらいのやわらかさになるまで茹でて、水気を切ります。
 - ③②をまな板の上に並べてすりこぎでかるくたたき(*写真参照)、Aの調味料を合わせた中に和えてなじませ、器に盛りつけます。

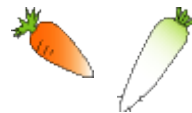
一口メモ ごぼうをたたくことで、繊維がこわれ、味がしみ込みやすくなります。
おせち料理には豊年と1年の息災を願う食材としてごぼうが用いられています。



生酢

～材料～
(一人分)

A { 大根……………30g
 人参……………5g
 塩……………0.2g
 酢(山吹酢)……………1.5g (小1/3強)
 砂糖……………2g (小2/3)



生酢の栄養価	
エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.1g
水分	34.2g
塩分	0.2g
カリウム	83mg
リン	6mg

- 作り方**
- ①大根と人参は皮をむき、長さ5cmのせん切りにします。ボウルに入れて塩をふり、軽くもんで10分程おき、水気をよくしぼります。
 - ②ボウルに①の大根とにんじんを入れてAを加え、よく混ぜて味をなじませ、できあがりです。

一口メモ 紅白のおめでたい色を表し、平和の願いを込めてお正月に用いられます。

数の子

- ～材料～
 (一人分)
 数の子(塩) ……………20g
 みりん……………1g(小1/6)
 減塩醤油……………2g(小1/3)
 糸かつお……………0.1g



数の子の栄養価	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	5.3g
水分	15.2g
塩分	0.4g
カリウム	48mg
リン	29mg

- 作り方
- ①数の子の水につけ、薄い膜を取り除き、たっぷりの水に半日程度漬けて塩抜きをしておきます。
 - ②みりんと減塩醤油を合わせ、数の子を漬け込みます。
 - ③糸かつおを天盛にし、できあがりです。

一口メモ 数が多いことは良いことであり、子孫繁栄になぞらえて用いられます。
 数の子は魚卵の中ではリンが低い食材ですが、食べる時は今回くらいの量で、しっかりと塩抜きしていただきます。

黒豆

黒豆(既製品)……………15g



黒豆の栄養価	
エネルギー	27kcal
たんぱく質	2.4g
水分	9.5g
塩分	0.2g
カリウム	86mg
リン	29mg

パイナップル栗きんとん

- ～材料～
 (一人分)
 さつまいも……………30g
 { 砂糖……………7g
 水……………8g
 パイナップル缶……………10g
 A { // のシロップ……………3g
 バター……………0.5g
 栗甘露煮……………13g(1粒)



栗きんとんの栄養価	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	0.4g
水分	39.6g
塩分	0g
カリウム	116mg
リン	13mg

- 作り方
- ①さつまいもは1cm厚さに切り、皮を厚くむいて30分ほど水にさらし、アクを抜いてざるにあげます。
 - ②鍋に①を並べ、水をひたひたに入れて火にかけます。
 - ③パイナップル缶の実を取り出し、あらみじん切りにします。
 栗甘露煮は汁気を切って、縦半分に切ります。

④②のさつまいもに竹串がすっと通ったらお湯を捨て、砂糖と水を加えてマッシャーか、すりこぎなどでつぶします(ここで完全につぶれていなくても、練っているうちになめらかになります)。

⑤Aを加えてさらにつぶしたら中火にかけて水気をとばし、へらで鍋底に線が描けるくらいねっとりするまで練ります。

⑥⑤を火からおろし、③のパイナップルを混ぜて盛り付け、栗を飾ります。

一口メモ 黒豆はまめに暮らせるように、栗きんとんは黄金色の小判をイメージして、財産がたまるようにという願いが込められています。今回は栗きんとんにパイナップルを加えて、甘酸っぱく仕上げています。さつまいもは裏ごしの必要がない、お手軽なレシピです。

どちらもお正月には欠かせないものですが、あまりたくさん食べるとエネルギーとカリウムのとり過ぎにつながりますので、今回くらいの量にとどめたほうが無難です。

りんご羹

～材料～
(一人分)



- りんご(紅玉など皮が赤いもの)・・・20g
- 粉寒天・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・10g(大1)
- りんごジュース・・・・・・・・10g
- レモン汁・・・・・・・・・・・・3g

りんご羹の栄養価	
エネルギー	55kcal
たんぱく質	0g
水分	68.7g
塩分	0g
カリウム	36mg
リン	3mg

作り方



- ①粉寒天を水にふり入れ、ふやかします。
- ②りんごはよく洗って種を除き、皮ごとすりおろします。
- ③①を鍋に入れ、木べらで混ぜながら火にかけます。
- ④寒天が溶けたら②のりんごと砂糖を加え、砂糖が溶けてから2分ほど沸騰させます。
- ④火からおろしてりんごジュースとレモン汁を加え、ぬらした型に入れて冷やし固めます。

一口メモ 寒天は完全に溶かすのがポイントです。90度以下では溶けず、固まらないことがあるので注意しましょう。

逆にゼラチンは65度以上にすると固まらなくなります。

1食当りの栄養価



1食当り - kcal	たんぱく質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
608	21.7	398.1	804	291	2.1

北彩都病院 栄養科