

# 腹膜透析食レシピ

No.10

山菜ときのこの炊き込みご飯

秋刀魚のピリ辛揚げ

蓮根まんじゅう

薩摩芋と柿のおろし和え

抹茶プチケーキ



## 🍁 山菜ときのこの炊き込みご飯 🍁



～材料～

(一人分) 精白米 63g

(※炊きあがりでは 150g 分です)

水……………70g

無塩だし……………2g

A { 酒……………7g

塩……………0.2g

減塩醤油……………5g

B { 山菜水煮……………15g

まいたけ……………15g

生しいたけ……………10g

しょうが……………1g

塩昆布……………1.5g

小葱……………3g

すだち……………2.5g

刻みのり……………適量

### 炊き込みご飯の栄養価

(ご飯は 150g)

エネルギー 239kcal

蛋白質 5.7g

脂質 0.7g

炭水化物 51.6g

塩分 0.7g

カリウム 202mg

リン 101mg

- 作り方**
- ①米を研ぎ、炊飯器によく混ぜ合わせたAを入れます。
  - ②まいたけと生しいたけは石づきをとり、まいたけは食べやすい大きさに手でほぐし、生しいたけは千切りにします。
  - ③しょうがは皮をむいて、千切りにします。
  - ④出し汁をつくり、①に入れます。
  - ⑤④にBを上のにのせ、炊き上げます。
  - ⑥小葱は洗って小口切りにします。すだちは洗い8等分にします。
  - ⑦炊きあがったご飯に⑤の小葱と塩昆布を入れてよく混ぜます。
  - ⑧器に盛り、すだちと刻みのりを飾って出来上がりです。

### 一口メモ

一般に味付きのご飯（すし飯や炊き込みご飯等）は塩分が多いので、塩分が少なくても、美味しく食べる工夫として、水ではなくかつおだしを使用して炊き上げると、旨味が増し、薄味でも美味しく感じる事が出来ます。きのこや山菜は低カロリーであり、食物繊維が豊富な食品の一つです。

## 秋刀魚のピリ辛揚げ

- ～材料～  
(一人分)
- |   |                     |      |
|---|---------------------|------|
| A | 秋刀魚                 | 50 g |
|   | 片栗粉                 | 3 g  |
|   | サラダ油                | 3 g  |
|   | 醤油                  | 3 g  |
|   | ラカント                | 5 g  |
|   | (カロリーゼロの甘味料です)      |      |
|   | 酒                   | 3 g  |
|   | 本みりん                | 2 g  |
|   | 穀物酢                 | 2 g  |
|   | 豆板醤                 | 1 g  |
|   | 小葱                  | 2 g  |
|   | 鷹の爪                 | 適量   |
|   | (辛いものが苦手な方は入れなくてOK) |      |



### 秋刀魚のピリ辛揚げの 栄養価

エネルギー	206kcal
タンパク質	9.5 g
脂質	15.3 g
炭水化物	4.0 g
塩分	0.6 g
カリウム	120mg
リン	97mg

### 作り方

- ① 秋刀魚は頭と尾、骨を切り落とし、ワタを抜き水洗いして水気を拭きとり、1尾を開いて6等分に切り、片栗粉をまぶします。  
(1人前はその内4切れです)

- ② 鉄板にクッキングシートを引き、秋刀魚を並べて分量の油をかけ、200℃のオーブン 10 分間焼き上げます。  
(※オーブンが無い場合はフライパンにシートをひいても OK)
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせます。小葱は洗って小口切りにします。
- ④ ②にフライパンで熱したAの調味料を絡め、器に盛って小葱と鷹の爪を散らして出来上がりです。

### 一口メモ

腹膜透析食において、エネルギー・リン・塩分のみだけでなく脂肪の摂りすぎに注意が必要です。揚げ物は脂肪の多い代表的料理ですが、今回のようにオーブンを使用し焼く事で油の使用量を抑え、脂肪の摂取を調節することが出来ます。

## 蓮根まんじゅう

### ～材料～

(一人分)	蓮根水煮	50 g
	小葱	2 g
	ゆずこしょう	0.5g
	卵白	10 g
	片栗粉	1 g
	減塩醤油	0.5 g
	中華味	0.5 g
	無塩だし	0.5 g
	水	40 g
	わさび	0.5 g
かいわれ	適量	



### 蓮根まんじゅうの 栄養価

エネルギー	44kcal
蛋白質	1.9 g
脂質	0.2 g
炭水化物	9.4mg
塩分	0.4 g
カリウム	143m g
リン	42mg

- 作り方**
- ①蓮根は 2/3 はすりおろし、1/3 は粗めのみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにします。
  - ② ①にゆずこしょう、卵白、醤油、片栗粉を入れて混ぜ合わせます。
  - ③ 椀に入るくらいの丸い耐熱皿に②を敷き詰めます。  
(※ラップに包むのも OK)
  - ④ ③にラップをして電子レンジ (600W) で 3 分半加熱します。
  - ⑤ ④を器に盛り、温めたAをかけてわさびを添えて出来上がりです。

## 一口メモ

蓮根は主成分が糖質ですのでエネルギーや血糖値が気になる方は食べすぎに注意が必要ですが、ビタミンCや鉄分、食物繊維を多く含む食品の一つです。このように香味食材や辛味を上手に利用することで塩分を低く抑える事が出来ます。

## 薩摩芋と柿のおろし和え

### ～材料～

(1人分)	大根	25g
	薩摩芋	20g
	きゅうり	10g
	柿	20g

A	穀物酢	5g
	ラカント	2g
	(カロリーゼロの甘味料です)	
	塩	0.2g



### 薩摩芋と柿のおろしの 栄養価

エネルギー	45kcal
タンパク質	0.5g
脂質	0g
炭水化物	10.9g
塩分	0.2g
カリウム	206mg
リン	20mg

**作り方** ①薩摩芋は皮をむいて1cm角の細の目切りにし、やわらかくなるまで茹で、クッキングペーパーで水気をとります。きゅうり、柿も皮をむいて細の目切りにします。

②大根は洗って皮をむきすりおろしし、クッキングペーパーで水気をとります。

③Aの調味料を混ぜ合わせ、①、②を加えて和え、器に盛って出来上がりです。

## 一口メモ

果物と野菜のさっぱりとしたおろし和えです。薩摩芋や果物はPDの透析液にも含まれる“糖質”の多い食品です。単品でつい食べ過ぎてしまう方は今回のように、お料理に使用する方法も良いでしょう。また今回は砂糖の使用によるエネルギーを抑える為に低脂肪牛乳やカロリーゼロの甘味料を使用しています。

## 抹茶プチケーキ

～材料～  
(一人分)

- A
- ホットケーキミックス……6g
  - 抹茶パウダー……0.5g
  - 卵……5g
  - ラカント……5g  
(カロリーゼロの甘味料です)
  - 低脂肪牛乳……6g
  - 無塩バター……0.5g
  - つぶあん……5g



### 抹茶プチケーキの 栄養価

エネルギー	51kcal
タンパク質	1.8g
脂質	1.3g
炭水化物	7.7g
塩分	0.1g
カリウム	54mg
リン	31mg

- 作り方**
- ①Aをボウルに入れ泡だて器で混ぜ合わせます。
  - ②耐熱容器に切ったバターを入れ、600Wの電子レンジで10秒加熱し、①に加えてさらに混ぜます。
  - ③オーブン使用可の型にサラダ油を塗り、②の生地を入れます。  
(加熱すると膨らみますので、2/3位の高さまで)
  - ④③の型を数回軽く台い打ちつけ、生地の中の空気を抜きます。
  - ⑤生地の上に粒あんをのせます。
  - ⑦170℃で余熱しておいたオーブンに⑥を入れ、様子を見ながら10分間焼き、器に盛って出来上がりです。

### 一口メモ

甘いお菓子を食べる時は糖質や蛋白質、リンなどの摂取に注意が必要です。今回のように大きさや食材の量を工夫して作ってみるのも楽しみ方の一つです。エネルギーを控える為にカロリーゼロの甘味料や低脂肪牛乳を使用しています。

※牛乳や餡子入りのお菓子に注意しましょう

普通牛乳 100ml	エネルギー	67kcal	リン	93mg
低脂肪牛乳 100ml	エネルギー	46kcal	リン	90mg
つぶあん 100g	エネルギー	244kcal	リン	73mg
こしあん 100g	エネルギー	155kcal	リン	85mg

 このレシピの栄養価 

ご飯の量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
110	525	18.4	17.3	70.5	2	710	275
150	585	19.4	17.5	83.6	2	725	291
180	628	20.2	17.6	92.8	2	736	303

(医)仁友会 北彩都病院 栄養科