

腹膜透析レシピ

No. 11

ご飯
野菜ころころスープ
ミートローフ
もやしの洋風サラダ
ワインゼリー



ご飯

～材料～

(1人分)

ごはん 180g(炊きあがり)

ご飯(180g)の栄養価

エネルギー	267kcal
たんぱく質	4.6g
カリウム	66mg
リン	71mg
塩分	0.0g



野菜ころころスープ

～材料～

(1人分)

さつま芋 ……………20g
人参 ……………10g
蓮根(水煮) ……10g
マカロニ ……………5g
減塩コンソメ ……1g } A
塩 ……………0.2g
こしょう ……………少々
水 ……………80cc

スープの栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.2g
カリウム	157mg
リン	27mg
塩分	0.5g



作り方

- ① さつま芋、人参は水洗いし、それぞれ皮をむき1cm角になるように切ります。
- ② 蓮根も同じ大きさ1cm角になるように切ります。
- ③ 鍋に分量の水を量り、①、②を入れ沸騰させ、その後弱火で蓋をして煮ます。
- ④ 別の鍋に湯を沸かし、マカロニを茹で水気をきります。
- ⑤ ③がやわらかくなったら、Aを加え味付けをします。
- ⑥ 食べる前に④を入れ、完成です。



一口メモ

腹膜透析患者さんは、水分の過剰摂取を避けるためや、血圧の管理のために減塩が必要です。ヘルシーバランス 減塩コンソメ 30を使用すると、市販の普通コンソメと比べて、塩分を 1/3 カットしてスープをつくることができます。

コンソメの比較

	市販の固形コンソメ 1個 (5.3g)	減塩コンソメ30 (5.3g)
エネルギー	12kcal	17kcal
たんぱく質	0.4g	0.3g
カリウム	11mg	4mg
リン	4mg	3mg
塩分	2.3g	1.4g



ミートローフ

～材料～

(1人分)

鶏ひき肉30g
 豚ひき肉30g
 おから10g
 パン粉 3g
 卵15g
 片栗粉 3g
 塩0.3g
 こしょう少々
 油.....2g

玉葱20g
 インゲン10g
 にんじん10g
 油2g
 ケチャップ5g
 ソース3g
 ブロッコリー ...20g
 ミニトマト1個

具

付け合わせ

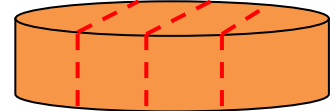
ミートローフの栄養価

エネルギー	242kcal
たんぱく質	16.2g
カリウム	426mg
リン	153mg
塩分	0.9g

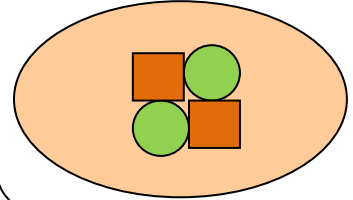
作り方 ※オーブンは予熱しておきます。

- ① 玉葱は皮をむき水洗いし、みじん切りにします。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を炒め粗熱をとります。
- ③ 人参は水洗いし、皮をむき、厚み 1cm 弱の輪切りにします。
さらに、インゲンと同じ位の幅になるように切ります。
- ④ インゲンは水洗いし、ヘタの部分を取り落としてします。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、③、④を茹でます。
- ⑥ Aと②を合わせ、よくこねます。
- ⑦ アルミホイルは長方形 (25 cm×30 cm) に切り、
左右と上 4～5cm 程あけ油を塗り、
油を塗った部分に⑥をのぼし(図1)、
断面が人参とインゲンで格子柄になるように並べ、
図2のように赤線、青線がつくようにアルミホイルを
使いながら巻き寿司のように巻き、両端をねじります(図3)。
- ⑧ 200℃に温めておいたオーブンに入れ、
15分焼き、裏返してまた15分焼きます。
- ⑨ ブロッコリーは水洗いし、房に分けて茹で水気をきります。
- ⑩ ミニトマトはヘタを取り、水洗いし、水気をきります。
- ⑪ 焦げつかないようにケチャップとソースを弱火で加熱し、
ソースをつくります。
- ⑫ オーブンからミートローフを取り出し、皿に盛り付け⑪のソースをかけます。
- ⑬ 茹でたブロッコリーとミニトマトを横に盛り付けて完成です。

人参の切り方



ミートローフ断面図



オーブンではなくフライパンでも
代用でき、200ccの湯をフライ
パンに入れ、中火で約 20 分蓋を
して蒸して作ることもできます。

図1

斜線部には
油を塗らない

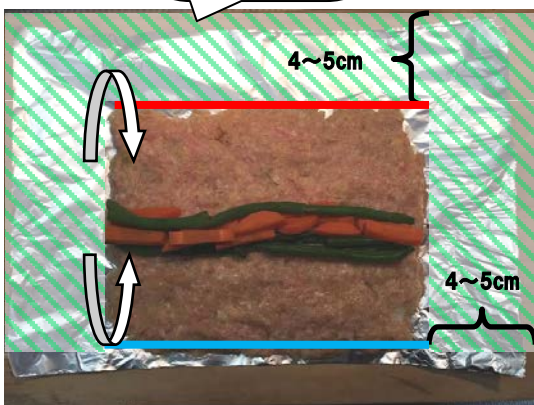


図2



※図は5人分

図3



一口メモ

おからはお肉と比べるとカリウムは多く含まれていますが、カロリーが低く、たんぱく質、脂質も少ない食品です。お肉のみで作る場合よりも脂質を 10%もカットして作ることができ、ひき肉料理ではありますが、あっさりとし上げることができます。また、リンもひき肉のみで作る場合と比べて 15%カットできます。

ミートローフの比較

	今回のレシピ おから：豚ひき肉：鶏ひき肉 = 10g： 30g： 30g	おからなし 豚ひき肉：鶏ひき肉 = 35g： 35g	おからなし 豚ひき肉のみ = 70g
エネルギー	242 kcal	250 kcal	270 kcal
たんぱく質	16.2 g	17.5 g	16.7 g
脂質	13.2 g	14.4 g	16.4 g
カリウム	426 mg	421 mg	434 mg
リン	153 mg	157 mg	184 mg
塩分	0.9 g	0.9 g	0.9 g

もやしの洋風サラダ

～材料～

(1人分)

もやし ……………30g
 赤ピーマン ……10g
 黄ピーマン ……10g
 かいわれ大根 ……2g
 オリーブ油 ……4g
 レモン汁 ……3g
 塩 ……0.3g
 黒こしょう……適量

}

A

もやし洋風サラダの栄養価

エネルギー 48kcal
 たんぱく質 0.7g
 カリウム 53mg
 リン 12mg
 塩分 0.3g



作り方

- ① もやしは水洗いしサツと茹で、水気をよくきります。その後冷やしておきます。
- ② 赤ピーマン、黄ピーマンは水洗いし、縦に薄切りにします。
- ③ かいわれ大根は水洗いし、2cmの長さに切ります。
- ④ ①、②を和え、器に盛りつけます。
- ⑤ しっかりと混ぜ合わせたAを上からかけます。
- ⑥ かいわれ大根を上にも盛り付けて完成です。



一口メモ

レモン汁を使用し、酸味を利かせることで、塩分を減らすことができます。また、摂取カロリーを抑えたい方は、油の量を減らすことで簡単にカロリーを減らし調整することができます。

ワインゼリー

～材料～

(4人分)

赤ワイン ……100cc
100%ぶどうジュース ……100cc
水 ……80cc
砂糖 ……12g
ゼラチン ……6g

計量しやすい
4人分の分量です。

※飾り用(1人分)

いちご ……1/2 個
ブルーベリー ……1個
ラズベリー ……1個

ワインゼリーの栄養価	
エネルギー	53kcal
たんぱく質	1.6g
カリウム	59mg
リン	9mg
塩分	0.0g

ワインオレンジゼリー

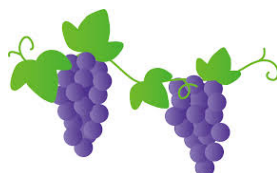
～材料～

(4人分)

赤ワイン ……100cc
100%ぶどうジュース ……100cc
水 ……80cc
砂糖 ……12g
ゼラチン ……6g

ワインが苦手な方は 100%オレンジジュースを使うとさっぱり仕上げるすることができます。

ワインオレンジゼリーの栄養価	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.7g
カリウム	96mg
リン	12mg
塩分	0.0g



作り方

- ① ワインを鍋で熱し、アルコールを十分にとばし、80℃以下になったら、砂糖とゼラチンを加え溶かします。
- ② ①にジュース、水を加え、混ぜ合わせます。
- ③ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やしてかためます。
- ④ かたまったゼリーの上にいちご、ブルーベリー、ラズベリーを飾りつけて完成です。



ゼラチン 6g を粉寒天 0.5g で代用することができます。
また、棒寒天を使用する場合には粉寒天の2倍量の棒寒天をたっぷりの水でふやかし、やわらかくなったら細かくちぎり、水気をしぼって使うと上手に仕上がります。



一口メモ

アルコールをとばせば、お酒が苦手な方でも美味しく食べられます。
カロリーやカリウム、リンを抑えられるデザートであるため、甘いものを食べたいときにおすすめです。上に飾る果物を変えたり、増やしたりすることでカリウムの摂取量を簡単に調整することができます。

このレシピの栄養価

ごはん	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
110g	562kcal	22.4g	735mg	243mg	1.7g
150g	633kcal	23.7g	752mg	262mg	1.7g
180g	669kcal	24.3g	761mg	272mg	1.7g

(医)仁友会 北彩都病院 栄養科