

腹膜透析食レシピ

NO.6

米飯
コンソメスープ
鮭のムニエル 野菜ソース
シタスの塩昆布和え
ヘルシーチョコバナナアイス



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	4.4g
塩分	0g
カリウム	51mg
リン	60mg

コンソメスープ

～材料～
 (一人分)

グリーンアスパラ……………	5g (中 1/5 本)
コーン缶 (ホール) ……………	5g (小さじ 1)
水……………	70g
コンソメ……………	0.5g
塩……………	0.3g



スープの栄養価	
エネルギー	6kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0.5g
カリウム	22mg
リン	5mg

作り方

- ①グリーンアスパラは洗ってはかまを取り、ななめ薄切りにします。
コーン缶はざるにあけ、水気を切っておきます。
- ②鍋に水を沸騰させ、アスパラを入れてコンソメと塩で調味します。軽く沸騰したら、コーンを加えます。
- ③火を止めて、器に盛ります。

一口メモ 今回はグリーンアスパラとコーンを入れましたが、他の野菜やきのこなど、何でも合います。

鮭のムニエル 野菜ソース

～材料～
(一人分)



- 鮭切身……………80g
- 酒……………1g
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………4g(小さじ1強)
- オリーブ油……………3g(小さじ1弱)
- ホールトマト……………25g
- セロリ……………10g
- 玉ねぎ……………20g
- にんにく……………0.5g
- オリーブ油……………3g(小さじ1弱)
- A { 醤油……………5g(小さじ1弱)
- バルサミコ酢……………2g(小さじ1/2弱)
- こしょう……………少々
- 乾燥バジル……………少々

ムニエルの栄養価	
エネルギー	197kcal
たんぱく質	19.0g
塩分	1.1g
カリウム	442mg
リン	222mg



作り方

- ①鮭に酒とこしょうをふります。オーブンを220℃で予熱しておきます。
- ②ホールトマト、セロリ、玉ねぎはすべて1cm角に切り、にんにくはみじん切りにします。
- ③①の水気をふき取って小麦粉を薄くまぶし、クッキングシートを敷いた天板に並べます。上からオリーブ油をかけて、220℃のオーブンで火が通るまで10～15分ほど焼きます。
- ④フライパンを中火にかけ、オリーブ油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎとセロリを加えて炒めます。
- ⑤全体に火が通ったら、Aを加えてひと煮立ちさせます。ホールトマトと乾燥バジルも加えて水気がなくなるまで煮ます。
- ⑥焼いた鮭をお皿に盛り、⑤のソースをかけます。



一口メモ

野菜のうまみと、バルサミコ酢の風味がぎゅっと詰まったソースをかけていただくムニエルです。

バルサミコ酢は、ブドウを原料とする果実酢の一種で、イタリア料理の味付けや香り付け、かくし味に使われます。他の食酢にはない甘味があり、イタリア語で「芳香がある」という意味を持ちます。

このレシピでは、余分な油を使わないためにオーブンで焼きましたが、温めたオーブントースターでもできます。

レタスの塩昆布和え

～材料～
(一人分) レタス……………25g(中葉1枚)
塩昆布……………2g
ごま油……………4g(小さじ1)



塩昆布和えの栄養価	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	0.5g
塩分	0.4g
カリウム	96mg
リン	10mg

- 作り方**
- ①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎります。
 - ②ボウルに①と塩昆布、ごま油を入れ、全体がなじむまで混ぜ合わせます。
 - ③盛りつけてできあがりです。

一口メモ あっという間にできて、おいしい一品です。
塩昆布とごま油の絶妙なバランスが最高です。



ヘルシーチョコバナナアイス

～材料～
(一人分) 絹ごし豆腐……………40g
バナナ……………20g(中1/5本)
はちみつ……………8g(小さじ1強)
純ココア……………1.5g(小さじ1弱)



アイスの栄養価	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.5g
塩分	0g
カリウム	175mg
リン	47mg

- 作り方**
- ①豆腐をざる、または斜めにしたまな板にのせ、そのまま4～5分置いて、軽く水切りします。
 - ②バナナは1.5センチ角に切ります。
 - ③ミキサーで豆腐とココア、はちみつをなめらかになるまで混ぜます。
全体がきれいに混ざったらボールにうつし、②のバナナを加えてゴムべらで混ぜ合わせます。
(ミキサーがない場合は、ジッパー付きの冷凍保存袋に入れて、細くなるまでよくもみ、ココアとはちみつも入れて更にもみます)
 - ④③をジッパー付きの冷凍保存袋に入れて冷凍庫に入れます。
 - ⑤30～40分ほどして固まりかけたら、袋の上からもみます。
 - ⑥ふたたび冷凍庫に入れて好みの固さまで凍らせます。

一口メモ 意外な材料でできるアイスです。
材料に生クリームや卵を使っていないので、エネルギーとリンが控えめです。
次のページに市販のアイスとの比較が載っていますので、参考にしてください。
今回のレシピはカリウムを補給できるように、バナナとココアを入れましたが、きな粉やすりごまを入れると、和風のアイスになります。



《市販のアイスとの比較》

分類	商品名と分量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg
ヘルシー チョコバナナアイス	1人分 	67	2.5	175	47
アイスクリーム (ハーゲンダッツ、 レディボーデンなど) 乳固形分 15.0%以上 乳脂肪分 8%以上	ハーゲンダッツ ミニカップ バニラ 1個 120ml 	267	5.0	203	120
アイスマルク (爽、ジャイアント コーンなど) 乳固形分 10.0%以上 乳脂肪分 3.0%以上	爽 バニラ 1個 190ml 	241	3.3	151 (参考値)	81 (参考値)
ラクトアイス (パピコ、 パナップなど) 乳固形分 3.0%以上	パピコ ミルクコーヒー味 1本 80ml 	82	1.2	未測定	未測定
氷菓 (ガリガリ君、 かき氷など) 乳固形分 3.0%未満	ガリガリ君 ソーダ味 1本 113ml 	70	0	未測定	未測定



1食当りの栄養価

I礼ギ - kcal	タンパク質 g	塩分 g	カリウム mg	カリウム mg
598	26.6	2.0	786	344

北彩都病院 栄養科