

腎不全保存期食レシピ

NO. 1



ご飯
 白身魚の照焼き
 玉ねぎとイゲソ豆のかきあげ
 ごま豆腐
 水出漬物



ご飯

～材料～
 (一人分)

ご飯……………220g

ご飯の栄養価	
エネルギー	356kcal
たんぱく質	5.5g
塩分	0g
カリウム	64mg



白身魚の照焼き

～材料～
 (一人分)

- おひょう……………40g
- a { 酒……………1g(小さじ1/5)
 減塩しょうゆ…5g(小さじ1弱)
 みりん……………2g(小さじ1/3)
 生姜……………1g(ひとつまみ)
 サラダ油……………5g(小さじ1強)
 ピーマン……………15g(1/2個)
 サラダ油……………2g(小さじ1/2)
- b { こしょう……………0.1g(お好みで)
 減塩しょうゆ…2g(小さじ1/3)



白身魚の照焼き栄養価	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	8.7g
塩分	0.8g
カリウム	212mg

作り方

- ① aの酒・減塩醤油・みりん・生姜(おろし)でタレをつくり、おひょうを漬け込んでおきます。
- ② ピーマンは縦に6～8等分に切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のおひょうを照りが出るまで焼きます。
- ④ ②のピーマンをフライパンで炒め、bのこしょうと減塩醤油で味付けします。
- ⑤ 器に盛りつけてできあがりです。



玉ねぎとインゲン豆のかきあげ

- ～材料～
 (一人分) 玉ねぎ……………40g(中 1/4 個)
 インゲン豆……………20g(3本位)
 とうもろこし……………5g(大さじ 1/2)
 a { 小麦粉……………10g(大さじ 1 強) 
 冷水……………15g(大さじ 1)
 とき卵……………5g(小さじ 1)
 植物油……………10g(吸収率で大さじ 1 程度)
 減塩しょうゆ……………5g(小さじ弱)

かきあげ栄養価	
エネルギー	163kcal
たんぱく質	2.7g
塩分	0.4g
カリウム	152mg

作り方

- ①玉ねぎはスライス、インゲン豆は斜めに切ります。
- ②a のとき卵・冷水をボウルに入れて混ぜ、小麦粉を振り入れてさっくりと混ぜ、衣を作ります。(練りすぎないように注意)
- ③植物油を 170℃(衣が鍋中間まで沈み、すぐに浮き上がる程度)に熱し、②の衣に玉ねぎ・インゲン豆・とうもろこしを入れ、箸でまとめ、静かに油の中に入れます。20 秒くらいはそのまま待ち、表面が固まってきたら裏返し、カラリと揚げます。(かきあげの周りの泡が大きくなってきた頃がいい加減です)



ごま豆腐

- ～材料～
 (一人分) シルキー200……………67g(1/3 個)
 a { 白ごまいり……………1g(小さじ 1/3)
 減塩みそ……………5g(小さじ弱)
 砂糖……………2g(小さじ 2/3)
 みりん……………0.5g(ほんの少々)
 酒……………0.5g(ほんの少々)

ごま豆腐栄養価	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0.2g
カリウム	57mg

作り方

- ① a の調味料を混ぜ合わせ、味噌ダレを作ります。(白ごまはお好みで半擦りにしてダレに混ぜても、上に飾っても良いです)
- ②シルキー200 を切り、器に盛り付け、タレをかけます。

※シルキー200 という低たんぱくの特長食品を使用しましたが、市販のごま豆腐でも代用可能です。



水出したくあん（梅漬）

～材料～ たくあん……………15g(2切)
 (一人分) (又は梅漬け)……………10g(1ケ)

作り方 ①タッパーやコップなどに、切ったたくあんと3～5倍以上の水を入れ、冷蔵庫で半日～1日水出しします。

水出したくあん栄養価	
エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.3g
塩分	0.4g
カリウム	75mg

水出し梅栄養価	
エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0.5g
カリウム	14mg

1食当りの栄養価

	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	715	18.5	1.85	485
米飯 200g の場合	681	18.0	1.85	479
米飯 180g の場合	647	17.5	1.85	473
米飯 150g の場合	597	16.8	1.85	464
米飯 110g の場合	530	15.8	1.85	455
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	643	14.4	1.85	422

※ 低たんぱくごはん(たんぱく質 1/3 のもの)を使用すると、卵なら1/2個・牛乳なら90cc・魚や肉なら15g・豆腐なら50gを増やすことができます。