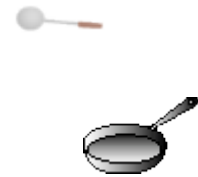



# 腎不全保存期食レシピ

NO.3

ご飯  
魚介のマヨネーズ焼  
カリフラワーのクリーム煮  
もやしと人参の二色浸し  
フルーツ缶  
水出し漬物



## 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

## 魚介のマヨネーズ焼

～材料～  
(一人分)

えび……………36g  
酒……………5g(小さじ1)  
コショウ……………0.1g  
長ネギ……………15g  
ピーマン……………3g  
赤ピーマン……………3g  
マヨネーズ……………13g(大さじ1強)  
サラダ油……………5g(小さじ1強)



### マヨネーズ焼の栄養価

エネルギー	175kcal
たんぱく質	7.1g
塩分	0.5g
カリウム	135mg

## 作り方

- ①えびに酒とコショウをふりかけ、臭みを消します。
- ②長ネギ・ピーマン・赤ピーマンをせん切りにし、マヨネーズと混ぜます。
- ③耐熱皿(又は珪藻土カップ)にサラダ油をぬり、その上にえびをのせ、②を上からかけます。
- ④オーブトースター(又は200℃に熱したオーブン)で約8分加熱し、マヨネーズに焼き色がついたらできあがりです。

## カリフラワーのクリーム煮



～材料～  
(一人分)



カリフラワー……………40g  
マッシュルーム缶…10g  
マイタケ……………10g  
マーガリン……………4g(小さじ1)  
シチュールー……………2g(小さじ2/3)  
牛乳……………10g(小さじ1弱)  
水……………50cc(1/4 カップ)  
グリーンピース……………3g

クリーム煮の栄養価	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.2g
塩分	0.9g
カリウム	174mg

- 作り方
- ①鍋を熱してマーガリンを溶かし、カリフラワー・マッシュルーム・マイタケを軽く炒めます。
  - ②①に水を入れ、火が通るまで煮込みます。
  - ③火が通ったら、牛乳・シチュールーを入れ、味をととのえます。
  - ④グリーンピースを飾り、できあがりです。

## もやしと人参の二色浸し

～材料～  
(一人分)

もやし……………70g  
人参……………10g  
糸かつお……………0.5g  
減塩しょうゆ……………5g



二色浸しの栄養価	
エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0.4g
カリウム	49mg

- 作り方
- ①人参をもやしにあわせて4～5cmの干切りにします。
  - ②①の人参ともやしをゆで、糸かつおをかけてできあがりです。

## フルーツ缶

～材料～  
(一人分)

洋梨缶詰……………50g



フルーツ缶の栄養価	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	0.1g
塩分	0g
カリウム	28mg

## 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		水出し梅栄養価	
エネルギー	4kcal	エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.3g	たんぱく質	0.2g
塩分	0.4g	塩分	0.5g
カリウム	75mg	カリウム	14mg

## 1食当りの栄養価

	I補給 - kcal	タンパク質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	692	17.9	2.13	525
米飯 200g の場合	658	17.4	2.13	519
米飯 180g の場合	624	16.9	2.13	513
米飯 150g の場合	574	1.62	2.13	505
米飯 110g の場合	507	15.2	2.13	493
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	633	13.7	2.13	462

※ 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。