

腎不全保存期食レシピ

NO.4

米飯
せんぎり野菜の清汁
豚肉と青じそのかきあげ
白かぶの酢物
フルーツところてん



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

せんぎり野菜の清汁

～材料～
(一人分)

だし汁(削節、昆布) ……75g
しょうゆ……………1g(小さじ1/6)
塩……………0.5g
人参……………5g
えのきたけ……………10g
生しいたけ……………5g
キヌサヤ……………3g



清汁の栄養価	
エネルギー	9kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.5g
カリウム	93mg

作り方

- ①削節と昆布で混合だし汁をとっておきます。
- ②人参・えのき・しいたけをせんぎりにし、人参は下ゆでをしておきます。
- ③キヌサヤは筋をとり、ゆでてからせんぎりにします。
- ④だし汁を沸騰させ、塩・しょうゆの順に入れ、調味します。具を入れ、火が通ったらできあがりです
※カリウムが気になる方は、かつお節のだしを使う方が無難です



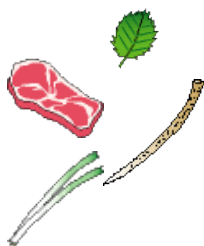
豚肉と青じそのかきあげ

- ～材料～
 (一人分)
- A {
- 豚ももスライス…40g
 - 酒……………3g(小さじ1/2強)
 - 減塩しょうゆ…5g(小さじ1弱)
 - 生姜……………1g
 - 長ねぎ…………25g
 - ごぼう…………15g
- B {
- 卵……………3g
 - 小麦粉…………5g(小さじ2)
 - 水……………10g(小さじ2)
 - ししとうがらし…8g(2本)
 - 揚げ油…………10g(小さじ2)
 - 減塩しょうゆ…5g(小さじ1弱)



かきあげの栄養価	
エネルギー	212kcal
たんぱく質	11.0g
塩分	0.8g
カリウム	337mg

作り方



- ①豚肉は1～1.5 cm幅くらいに切り、Aで下味をつけます。
- ②ねぎは2mm厚さくらいの斜め切りにします。ごぼうはささがきにし、下ゆでをしておきます。青じそは縦2つに切ってせん切りにし、水にさらして水気をとります。
- ③ししとうはへたを切りそろえ、切りこみを入れます。
- ④豚肉とごぼう、ねぎ、青じそを混ぜます。
- ⑤Bをさっくり混ぜて衣をつくり、④を加えて混ぜ合わせます。
- ⑥油を160℃に熱し、ししとうを揚げます。油を170℃に上げて、⑤を大き目のスプーン等ですくって落としいれ、揚げます。
- ⑦皿に盛り合わせ、減塩しょうゆでいただきます。

白かぶの酢物

- ～材料～
 (一人分)
- かぶ……………40g
 - 塩……………0.1g
 - かぶの葉…………5g
 - 菊のり……………1g
 - 酢(山吹酢)…1.5g(小さじ1/3)
 - さとう……………4g(小さじ1強)
 - 塩……………0.2g
 - みりん……………1g(小さじ1/5)



酢物の栄養価	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.4g
塩分	0.3g
カリウム	142mg

- 作り方**
- ①かぶは皮をやや厚めにむき、いちょう切りにし、塩でもみ、水にさらします。
 - ②かぶの葉は2cm程度に切り、さっとゆで、菊のりは水でもどします。
 - ③調味料を合わせ、材料を混ぜ合わせます。
 - ④器に盛り、できあがりです。

フルーツところてん

- ～材料～
 (一人分)
- ところてん……………30g
 - いちご……………15g(1ケ)
 - みかん缶詰……………10g
 - 洋梨缶詰……………10g
 - 砂糖……………6g(小さじ2)
 - レモン汁……………5g(小さじ1)



デザート栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.3g
塩分	0g
カリウム	46mg

- 作り方**
- ①ところてんは3～4時間水にさらして酢を抜きます。
(途中、水を代えると良い)
 - ②フルーツは一口大に切る
 - ③ところてんを適当な長さに切り、フルーツと器に盛り、砂糖・レモン汁をかけていただきます。



水出したくあん(梅漬)

- ～材料～
 (一人分)
- たくあん……………15g(2切)
 - (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

	I値 - kcal	タンパク質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	656	18.6	2.0	757
米飯 200g の場合	622	18.1	1.9	751
米飯 180g の場合	588	17.6	1.9	745
米飯 150g の場合	538	16.9	1.9	737
米飯 110g の場合	471	15.9	1.9	725
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	584	14.5	1.9	694

※ 低たんぱくごはん(たんぱく質 1/3 のもの)を1食使用すると、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。