

腎不全保存期食レシピ NO.5

米飯
 中華スープ
 冷やしワンタン
 ジャーマンポテト
 フルーツ



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

中華スープ

~材料~
 (一人分)

はるさめ……………4g
 干しいたけ……………0.5g(1/2枚)
 人参……………5g
 たけのこ……………5g
 カットワカメ……………0.5g
 水……………75g
 A { ガラスープの素……………0.3g
 しょうゆ……………1g(小さじ1/6)
 塩……………0.4g
 白ごまいり……………0.5g(小さじ1/4)
 浅月……………2g



スープの栄養価	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.7g
塩分	0.7g
カリウム	44mg



作り方

- ①はるさめ・干しいたけを戻し、食べやすい長さに切ります。人参・たけのこは3cm位の長さのたんざくに切り、下ゆでをしておきます。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したらAを入れ調味し、①の材料を入れ、最後にカットワカメ・ごま・浅月を入れてできあがりです。

冷やしワンタン

- ～材料～
 (一人分)
- 鶏ひき肉……………30g
 - きゅうり……………15g
 - 塩……………0.1g
 - マヨネーズ……………3g(小さじ3/4)
 - ワンタンの皮……………20g(5枚)
- A {
- ポン酢醤油……………5g(小さじ1)
 - ごま油……………0.5g(小さじ1/8)
 - 唐辛子……………0.1g

ワンタンの栄養価	
エネルギー	158kcal
たんぱく質	8.5g
塩分	0.7g
カリウム	145mg



作り方

- ①きゅうりは3cm長さのせん切りにし、塩をふってさっと混ぜます。しんなりしたら、水にさらして塩気を抜き、水気をしぼります。
- ②ボールにひき肉・マヨネーズを入れて、①のきゅうりを加え軽く混ぜます。
- ③②をワンタンの皮にのせ、端に水をつけて三角に折ります。
- ④たっぷりのお湯でワンタンをゆで(3～4分程度)、氷水にとります。
 ※一度にたくさんゆでず、何回かに分けた方が良いです。
- ⑤Aのタレでいただきます。



ジャーマンポテト

- ～材料～
 (一人分)
- じゃがいも……………60g
 - ベーコン……………10g
 - 玉ねぎ……………20g
 - マーガリン……………5g(小さじ1強)
 - 油……………3g(小さじ1弱)
- A {
- コンソメ……………0.3g
 - 塩……………0.3g
 - こしょう……………0.1g
 - パセリ……………0.5g



ジャーマンポテトの栄養価	
エネルギー	159kcal
たんぱく質	2.4g
塩分	0.7g
カリウム	262mg



作り方

- ①じゃがいもは1cm厚さの拍子木切りにし、固めにゆでておきます。ベーコンは短冊に切り、水にさらします。玉ねぎはスライスにします。パセリはみじん切りにし、水気を切っておきます。
- ②フライパンにマーガリン・油をひき、玉ねぎを炒めます。続いてベーコンを炒め、火が通ったらじゃがいもを入れ、崩れないように炒めます。
- ③Aで味付をし、器に盛り付け、上からパセリをちらします。

フルーツ

～材料～ さくらんぼ……………50g
(一人分)



さくらんぼの栄養価	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.5g
塩分	0g
カリウム	105mg

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	728	17.6	2.1	620
米飯 200g の場合	694	17.1	2.1	614
米飯 180g の場合	660	16.6	2.1	608
米飯 150g の場合	610	15.9	2.1	600
米飯 110g の場合	543	14.9	2.1	588
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	656	13.5	2.1	557

※ 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。