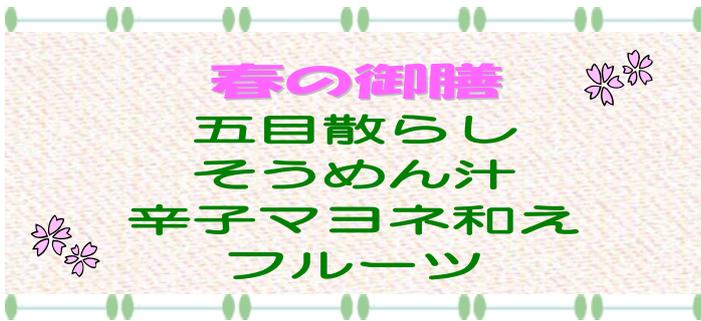


腎不全保存期食レシピ

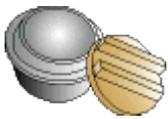
NO.6



五目散らし

～材料～
(一人分)

A	ご飯……………220g	C	レンコン……………10g
	酢(山吹酢)……………7g(小1.5)		さとう……………1g(小1/3)
	さとう……………7g(小2と1/3)		酢(山吹酢)……………1g(小1/5)
	塩……………0.3g		卵……………10g
	かんぴょう(乾)…2g		サラダ油……………1g(小1/4)
	椎茸(乾)……………1g		むきえび……………10g
	人参……………10g		酒……………1g(小1/5)
	ひじき(乾)……………2g		白ゴマいり……………2g
	さとう……………1g(小1/3)		さやえんどう……………3g
	醤油……………4g(小1/2強)		きざみのり……………0.3g
みりん……………1g(小1/3)	紅生姜……………5g		



作り方

- ①レンコンを花切りにして水にさらし、熱湯でサッとゆで、Cの甘酢に浸します。
- ②かんぴょう、椎茸、ひじきをそれぞれもどし、椎茸はスライス、かんぴょうは2cm位に切ります。人参は短冊に切り、下ゆでをします。
- ③②をBの調味料で煮ます。
- ④卵は錦糸卵にし、むきえびは酒をふり、ゆでておきます。さやえんどうもゆでて斜めに切ります。
- ⑤白ゴマはフライパンで軽く炒り、紅生姜は水出しします。
- ⑥ご飯が炊き上がったなら熱いうちにすし桶に移してAの合わせ酢をかけてしゃもじで切るように混ぜます。うちわなどで手早く冷まして酢をなじませます。
- ⑦⑥に②・白ゴマを混ぜて器に盛り、③・④・紅生姜・きざみのりをかけてできあがりです。



一口メモ 酢飯の塩分は、通常で 1.5~2.0g の塩を使っています。このメニューのように、かんぴょうなどの具の味付けや、白ごまの香ばしさで、酢飯の塩を減らしてもおいしくいただけます。

使用する酢を山吹酢やチェリー酢にすると、水気も少なく酸味も際立ち、おいしくできあがり、おすすめです。



花レンコンの切り方
皮をむき、穴にあわせて
周りをV字に切込み、
角の丸みを出してから
スライスします



五目散らしの栄養価	
エネルギー	470kcal
たんぱく質	9.6g
塩分	1.1g
カリウム	313mg



そうめん汁

～材料～
(一人分)
だし汁……………60g
しょうゆ……………1g(小 1/6)
塩……………0.3g
げんたそうめん(乾)…10g
花麩……………0.2g
三つ葉……………3g



そうめん汁の栄養価	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.5g
塩分	0.4g
カリウム	17mg

作り方 ①げんたそうめん和三つ葉をそれぞれゆで、三つ葉は結び三つ葉にします。
②鍋にだし汁を沸騰させ、しょうゆと塩で調味します。
③汁椀にそうめん、三つ葉、花麩を盛り、②の清汁をそそぎ、できあがりです。

一口メモ げんたそうめんは、市販のものに比べてたんぱく質が 1/3 の量に抑えられています。食塩も無添加のため、腎不全の方におすすめです。



結び三つ葉
サッとゆでてから図のように結びます
椀種や煮物の飾りなどによく使われます

辛子マヨネ和え

- ～材料～
 (一人分) 菜の花……………50g
 鶏むね肉……………10g
 A { マヨネーズ……………10g(大1弱)
 粒マスタード……………2g(小1/2)
 醤油……………1g(小1/6)



辛子マヨネ和えの栄養価	
エネルギー	102kcal
たんぱく質	5.3g
塩分	0.4g
カリウム	116mg

- 作り方**
- ①菜の花は沸騰したお湯でゆで、冷水にさらします。それを4cm位の長さに切り、水気をよく切っておきます。
 - ②鶏むね肉はゆでてから繊維にそってさいておきます。
 - ③Aの調味料を混ぜ、①②と手早く和えます。
 - ④器に盛り、できあがりです。

一口メモ 菜の花は油菜科の植物で、旬は2月～5月初旬くらいまでです。桃の節句のお祝い料理としてもよく食卓に上り、香りと苦味を楽しむ食材です。



マヨネーズは大さじ1杯当たり塩分が約0.3gと、同量の醤油に比べて1/8程度の塩分含有量になっています。エネルギーがとれて塩分も節約できる、優れた調味料です。

フルーツ

- ～材料～
 (一人分) いちご……………45g



いちごの栄養価	
エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.4g
塩分	0g
カリウム	77mg

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	642	16.4	1.9	546
米飯 200g の場合	608	15.9	1.9	540
米飯 180g の場合	574	15.4	1.9	534
米飯 150g の場合	524	14.7	1.9	526
米飯 110g の場合	457	13.7	1.9	514
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	556	12.3	1.9	483

※ 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。