

腎不全保存期食レシピ

No.7



おにぎり

～材料～
(一人分)

ご飯……………220g
(桜もち風)
水出し梅……………10g
大葉……………1枚
(じゃことごま)
しらす干し(水出し)…0.5g
白いりごま……………0.2g
焼きのり……………1/4枚



おにぎりの栄養価	
エネルギー	376kcal
たんぱく質	6.0g
塩分	0.2g
カリウム	95mg

作り方

- ①ご飯を分量の半分ずつに分け、片方にはきざんだ水出し梅、もう片方には水出ししたしらす干しとごまを混ぜます。
- ②水出し梅を混ぜた方を俵型に握り、大葉でくるみます。
- ③しらす干しとごまを混ぜた方は三角に握り、のりをつけます。

一口メモ

おにぎりは食欲のないときにも食べやすいもののひとつです。多種多様な具や形で、目でも口でも楽しめますが、今回は春らしいおにぎりを取り入れてみました。

若竹汁

～材料～
(一人分)

たけのこ……………10g
生わかめ……………2g

かつおだし……………75g
醤油……………1g
塩……………0.3g



- 作り方**
- ①たけのこは4cmくらいの長さで、食べやすい大きさに切ります。生わかめは洗って3cmくらいの長さに切ります。
 - ②鍋に分量のかつおだし(下記*参照)とたけのこを入れて2~3分煮、わかめを加えて、煮立ったら調味料で味をととのえます。

一口メモ たけのこの旬は4~5月で、若竹汁には穂先のやわらかい部分を使用します。わかめとたけのこを一緒に煮ると、わかめに含まれているアルギン酸がたけのこの繊維をやわらかくして、おいしくいただけます。

***かつおだしのとり方(冷蔵で2日、冷凍で2週間ほどもちます)**



1) 鍋にお湯を沸騰させ、かつお節をひとつかみ入れます

2) 再び沸騰したらすぐ火を止め、かつお節が沈むまで待ちます

3) こし器やざるにペーパータオルをしき、こします



若竹汁の栄養価	
エネルギー	6kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.5g
カリウム	86mg

*この献立では汁をお碗の半分にしてありますが、お碗に1杯にすると、塩分も倍の**1g**となり、塩分過剰の原因になります
(1日で**6g**までが目安)

えびとアスパラの炒め物

- ~材料~ (一人分)
- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> むきえび……………20g 酒……………1g(小1/5) 片栗粉……………0.5g(少々) グリーンアスパラ……………25g(細2本) エリンギ……………10g 長ねぎ……………3g 生姜……………3g | <ul style="list-style-type: none"> サラダ油……………5g(小1強) 塩……………0.5g こしょう……………0.1g ごま油……………0.1g 水……………10g 片栗粉……………5g(大1/2) |
|--|--|



- 作り方**
- ①むきえびは背わたを取ってAをまぶします。
 - ②グリーンアスパラは根元を1cmほど切り落とし、はかまを取って5cm長さに切り、サッとゆでます。

③エリンギは石づきを切り、薄切りにします。長ねぎと生姜はみじん切りにします。

④熱したフライパンに油を入れ、③の長ねぎと生姜を炒め、香りが出たらえびとエリンギを入れてざっと炒め、最後にアスパラを加えます。

⑤材料に火が通ったらBで調味し、Cの水溶き片栗粉を入れて手早く全体を混ぜ、火を止めます。



一口メモ アスパラに含まれるアスパラギンは、体内でアスパラギン酸（アミノ酸の一種）に変わり、血圧を下げ、尿量を増加させる働きを持っています。また、毛細血管を丈夫にするルチンも多く含んでいます。
ホワイトアスパラよりもグリーンアスパラのほうがカロテン、ビタミンB₁、B₂、E、カリウムを多く含みます。



炒め物の栄養価	
エネルギー	94kcal
たんぱく質	4.8g
塩分	0.6g
カリウム	182mg

春野菜のサラダ

- ～材料～
（一人分）
- キャベツ……………40g
 - うど……………10g
 - 水菜……………10g
 - 山吹酢……………1.5g(小 1/3弱)
 - サラダ油……………6g(大 1/2弱)
 - みそ……………3g(小 1/2)
 - みりん……………0.5g
 - こしょう……………0.1g



A

サラダの栄養価	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.4g
カリウム	118mg



- 作り方**
- ①キャベツは洗って短冊切りにし、さっとゆでます。
 - ②うどは根を落として5cm長さに切り、皮をやや厚めにむいてたてに薄切りにします。変色防止のため酢水に2～3分つけてアクを抜き、沸騰した湯に酢少々を加えて透きとおるまでゆで、水にさらします。
 - ③水菜は洗って5cm長さに切ります。
 - ④①～③を盛りつけ、Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけていただきます。

一口メモ キャベツにはビタミンCのほかに、胃粘膜の新陳代謝を活発にするビタミンU(別名: キャベジン)が含まれています。
水菜は関東では「キョウナ」と呼ばれ、平安・室町時代から京都周辺で栽培されているわが国独自の野菜です。カルシウムとビタミンCが豊富なほか、食物繊維も多く、大腸がんや便秘改善に効果があるといわれています。

レンジで簡単 いちご大福

- ～材料～
(一人分)
- いちご……………15g(1個)
 - こしあん……………30g
 - 白玉粉……………20g
 - 砂糖……………6g(小2)
 - 水……………30g
 - 片栗粉……………適量



いちご大福の栄養価	
エネルギー	159kcal
たんぱく質	4.3g
塩分	0g
カリウム	46mg

作り方

- ①いちごは洗ってへたを取り、水気をふきとります。
- ②ぎゅうひを作ります。耐熱容器に白玉粉を入れ、水を加えてなじませ、砂糖も加えて混ぜます。
- ③②の容器にラップをしてレンジで1分加熱して取り出し、底の方から混ぜ、さらに2分加熱します。もう1度混ぜてから2分加熱します。(※8個分の場合)
- ④透明感が出たら片栗粉をふったバットに広げ、少し冷まします。
- ⑤いちごをこしあんであまりを包み、④のぎゅうひで丸く包み込みます。

一口メモ

600wの電子レンジで上記の時間になります。
個数によって時間設定は異なり、レシピでは8個分としていますが、これより少ない場合は、個数で時間を調節して(1個なら1/8、2個なら1/4ずつの時間)考えると丁度良い仕上がりになります。
初めて作る時は時間を控えめにして、様子を見ながら調理すると良いです。

1食当りの栄養価

	I補給 - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	710	17.1	1.7	527
米飯 200g の場合	676	16.6	1.7	521
米飯 180g の場合	642	16.1	1.7	515
米飯 150g の場合	592	15.4	1.7	507
米飯 110g の場合	525	14.4	1.7	495
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	624	13.0	1.7	464

※ 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。