

腎不全保存期食レシピ

No.9

たまには陽気にイタリアン♪

ロールパン

アクアパッツァ
(魚介のスープ煮イタリアン風)

バルサミコマヨサラダ

パインシャーベット



ロールパン

- ～材料～
- ふんわりロール……………50g (1ヶ)
(日清サイエンス)
 - (一人分) 生活日記パン……………50g (1ヶ)
(三和化学研究所)
 - マーガリン……………8g
 - いちごジャム……………15g



パン・ジャム・ マーガリンの栄養価	
エネルギー	498kcal
たんぱく質	3.9g
塩分	0.7g
カリウム	62mg

一口メモ たんぱく質は、ごはん、パン、麺類などの主食にも多く含まれているため、一般の食品のみでは、肉や魚などの主菜を減らさなければなりません。しかし、低たんぱく質食品を利用することで、必要なエネルギーは確保でき、減らせた分のたんぱく質をおかずにまわすことができます。おかずを極端に減らすことなく、食事が豊かになるため、主菜をより多く食べたい方におすすめです。

パンの塩分とたんぱく質含有量の比較

	塩分	たんぱく質		塩分	たんぱく質
食パン 60g(6つ切1枚)	0.8g	5.6g	クワッパン 60g(小2ヶ)	0.7g	4.7g
コッペパン 80g(1ヶ)	1.0g	6.8g	ロールパン 60g(小2ヶ)	0.7g	6.1g
ワッパン 50g(5cm1ヶ)	0.8g	4.7g	ふんわりロール		
生活日記パン 50g(1ヶ)	0.3g	1.9g	50g(1ヶ)	0.3g	1.9g

アクアパッツァ

～材料～
(一人分)



- タラ……………30g
- ホタテ貝……………15g
- 白ワイン……………10g (大2)
- こしょう……………0.1g
- オリーブ油……………3g (小1弱)
- しめじ……………15g
- プチトマト……………20g
- マッシュルーム (缶) ……10g
- 黒オリーブ……………6g
- にんにく……………0.5g
- あさり (カラ付) ……20g
- 水……………25g (大2弱)
- 塩……………0.2g
- こしょう……………0.1g
- オリーブ油……………3g (小1弱)
- パセリ……………1g



アクアパッツァの栄養価	
エネルギー	121kcal
たんぱく質	9.6g
塩分	1.0g
カリウム	322mg

作り方



- ①タラとホタテに白ワインとこしょうをふりかけておきます。
- ②にんにくはスライス、オリーブは輪切り、パセリはみじん切りにします。しめじは小房に分け、マッシュルームは水気を切ります。
- ③プチトマトをグリルで焼きます。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、②のにんにくを炒めます。香りが出たらタラとホタテを両面焼きます。
- ⑤軽く焦げ目がついたら、あさりと水、塩、こしょうを加え、しめじ、マッシュルーム、③のプチトマト、オリーブを入れふたをします。
- ⑥あさりの口が開いたら器に盛付け、仕上げにオリーブ油をかけ、パセリをふります。

一口メモ

アクアパッツァは、魚介類をトマトやオリーブなどと一緒に水や白ワインで煮込んだイタリア料理です。ブイヨンなどを用いず、シンプルに水で煮込むことによって、魚介のうまみを引き出しているのが特徴です。魚では、タイ、スズキ、タラなどの白身魚、貝類では、アサリ、ムール貝などがよく用いられます。好みによりイカ、タコなどを加えても良いです。パンやパスタによく合う料理です。

低たんぱく質パンを利用しない場合は、「タラ 30gのみ」「ほたてとあさりのみ」の

分量にすると、たんぱく質摂取量がオーバーしません。

バルサミコマヨサラダ

～材料～	じゃがいも……………40g
(一人分)	むきえび……………10g
	グリーンピース……………10g
	ホールコーン……………5g
	レタス……………8g
	バルサミコ酢……………2g (小1弱)
	マヨネーズ……………8g (大1弱)
	しょうゆ……………0.5g
	さとう……………0.5g
	こしょう (粗びき黒) ……0.5g



サラダの栄養価	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	3.2g
塩分	0.4g
カリウム	200mg

- 作り方**
- ①じゃがいもは皮をむいて2cm程度の角切りにし、ゆでて水気を切り、粉をふかせます。
 - ②えびをゆでます。
 - ③レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎります。
 - ④調味料を混ぜてドレッシングを作り、レタス以外の具材とサックリ混ぜます。
 - ⑤器に盛付け、黒こしょうをかけてできあがりです。



一口メモ バルサミコ酢はブドウを原料する果実酢の一種で、イタリア料理の味つけや香り付け、隠し味に使われます。ほかの食酢にはない甘味があり、イタリア語で「芳香がある」という意味を持ちます。

今回のレシピのように、マヨネーズや酢を使うことで、減塩でも味が薄く感じないおいしい減塩食を作れます。

また、じゃがいもは食べる大きさに切ってからゆでる方が、よりカリウムが抜けます。蒸したり、電子レンジでの加熱では抜けませんので、注意しましょう。



パインシャーベット

～材料～ パイナップル……………50g
 (一人分) ミント……………3g



- 作り方**
- ①パイナップルは、食べやすい大きさに切っておき、冷凍庫で2時間ほど凍らせませす。
 - ②固まったらフードプロセッサーにかけ、なめらかになるまで混ぜませす。少しやわらかいようなら、1時間ほど冷凍庫で再び固めませす。
 - ③器に盛り付け、ミントを添えてできあがりです。



シャーベットの栄養価	
エネルギー	26kcal
たんぱく質	0.3g
塩分	0g
カリウム	75mg

一口メモ 砂糖やミルクを使用していないので、低エネルギー、低たんぱく質なメニューです。エネルギーを増やしたい方は、砂糖を加えてもおいしくいただけます。シャーベットは、アイスクリームに比べて低たんぱく質のものが多いため、腎不全の方におすすめです。

アイスクリーム類のたんぱく質とカリウム含有量の比較 (100g当)

	たんぱく質	カリウム		たんぱく質	カリウム
アイスクリーム	3.9g	190mg	アイスクャンディ		
ソフトクリーム	3.7g	159mg	(ソーダバーなど)	微量	微量
ラクトアイス	3.1g	150mg	あずきバー	1.2g	113mg
パインシャーベット	0.6g	150mg	かき氷	0g	0mg

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
759	17.1	2.1	670



(医)仁友会 北彩都病院 栄養科