

# 腎不全保存期食レシピ



No.10

ボリューム満点！低たんぱく餃子



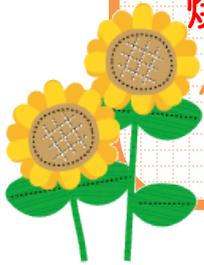
## 米飯

海苔とねぎのスープ

焼き餃子（醤油ダレ・味噌ダレ）

パプリカの柚子こしょうマリネ

ソーダゼリー



## 米飯

～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

## 海苔とねぎのスープ

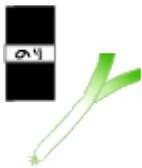
～材料～  
（一人分）  
焼きのり……………0.5g  
長ねぎ……………8g  
もやし……………15g  
卵……………10g  
水……………75g

A  
鶏がらスープの素……………1g  
減塩醤油……………1g（小1/6）  
塩……………0.5g  
こしょう……………適量  
ごま油……………1g（小1/3）



## 作り方

- ①焼きのりは1cmくらいの四角形に切ります。
- ②長ねぎは小口切りにします。
- ③もやしは洗って水気を切っておきます。
- ④卵は割りほぐしておきます。
- ⑤鍋に水とAの調味料を入れて煮立ったら、もやし・ねぎ・卵の順に入れます。
- ⑥盛付ける前に焼きのりとごま油を加えます。



海苔とねぎのスープの栄養価	
エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.9g
塩分	1.1g
カリウム	45mg

**一口メモ** 海苔の約1/3は食物繊維です。食物繊維は便秘の予防効果の他に、動脈硬化をすすめる原因でもある、血液中のコレステロール値の上昇を防ぐ働きも持っています。さらに

ビタミン類も豊富に含まれており、特に海苔に含まれるビタミンC（ストレス解消・美肌効果・風邪予防）は熱に強く、焼いても栄養素が壊れない特徴があります。

## 焼き餃子（2種類）

～材料～  
（一人分）



### <A. 豚ひき肉を使った餃子>

（3ヶ分）

豚ひき肉……………20g  
キャベツ……………10g  
はるさめ……………2g  
おろしにんにく……0.3g  
おろし生姜……………0.5g  
餃子の皮……………9g（小3枚）

### <B. 木綿豆腐を使った餃子>

（2ヶ分）

木綿豆腐……………10g  
ほうれん草……………10g  
筍（水煮）……………5g  
おろしにんにく……0.2g  
おろし生姜……………0.4g  
餃子の皮……………6g（小2枚）

.....



サラダ油……………10g  
サラダ菜……………3g

#### ～醤油ダレ～

a { 減塩醤油……………5g  
ラー油……………0.5g



#### ～味噌ダレ～

b { 味噌……………2.5g（小1/2弱）  
テンメンジャン……………0.4g  
砂糖……………1g  
水……………7g



餃子の栄養価	
エネルギー	214kcal
たんぱく質	7.0g
塩分	0.6g
カリウム	184mg

作り方

### 【下準備】<A. 豚ひき肉を使った餃子>

- ①キャベツと春雨は、さっと茹で水気を切ってから、みじん切りにします。
- ②①と豚ひき肉、おろしにんにく、おろし生姜をボールに入れよく混ぜます。
- ③餃子の皮で②で作ったタネを包みます。

### <B. 木綿豆腐を使った餃子>

- ①木綿豆腐は水気を切っておきます。
- ②ほうれん草は、さっと茹で水気を切ってからみじん切りにします。  
筍は、みじん切りにします。
- ③①②で準備した材料と、おろしにんにく、おろし生姜をボールに入れよく混ぜます。
- ④餃子の皮で③で作ったタネをまるく包みます。（※写真参照）
- ⑤付けダレを作ります。醤油ダレは a の調味料を、味噌ダレは b の調味料を混ぜて出来上がりです。



【焼き方】

- ①よく熱したフライパンに分量の半量の油をひき、餃子を並べます。すぐに餃子が1/4位浸る位の水を入れ、フタを閉めて弱火で蒸し焼きにします。
- ②5分くらいでフタを開け、残った水分を飛ばします。水気が無くなったら餃子の周りに残りのサラダ油を回し入れ、焦げ目をつけます。
- ③サラダ菜は水気を切って皿に盛り付け、餃子をのせます。

写真くまんまる餃子の作り方



①手の平に皮を置き、タネをのせます。



②四方向から中心に向かって寄せます。



③さらに向かい合わせのひだの端をつまんで中心に寄せます。



④残ったひだも同じように寄せて完成です。

**一口メモ** 餃子はたんぱく質を抑えやすい料理です。今回は餃子のタネに野菜や春雨、豆腐などを使うことによって、より食べ応えのある餃子を作ります。

実習の餃子にはタネをこねる時の塩が入っていませんが、十分おいしく仕上がります。ご家庭で作る場合、一度に2種類を用意するのは大変という方は、どちらか1種類を1食に5ヶ程度を目安にするとよいでしょう。

<餃子の5ヶ分あたりのエネルギー・たんぱく質・塩分>

	エネルギー	たんぱく質	塩分
<Aの餃子>	210kcal	7g	0g
<Bの餃子>	187kcal	7g	0g
一般的な餃子 (豚挽肉とニラ)	215kcal	7.5g	0.5g
市販の冷凍餃子	205kcal	7.5g	1g



パプリカの柚子こしょうマリネ

- ～材料～ (一人分)
- 赤パプリカ……………30g
  - 黄パプリカ……………30g
  - 本しめじ……………20g
  - 柚子こしょう……………1g
  - オリーブ油……………5g
  - 味ぽん……………1.5g



マリネの栄養価	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.0g
塩分	0.3g
カリウム	186mg



- 作り方**
- ①赤パプリカと黄パプリカは、一口大の四角形に切ります。
  - ②本しめじはサッと茹で一口大に切ります。
  - ③ボールにAのマリネ液と①②の材料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やします。

**一口メモ** 柚子こしょうとは、唐辛子とゆずの皮のペーストに塩を混ぜて熟成させた調味料です。大分県特産とされ、九州地方では一般的な調味料として知られています。名前に「こしょう」がついていますが、一般的な「コショウ」のことではなく「唐辛子」のことを指しており、地元では鍋料理や味噌汁、刺身などの薬味として用いられています。



## ソーダゼリー

～材料～  
(一人分)

サイダー……………50g	いちご……………10g
ゼラチン……………1g	ミント……………1g
湯……………9g	



ソーダゼリーの栄養価	
エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.0g
塩分	0g
カリウム	21mg

- 作り方**
- ①ゼラチンをお湯（80℃以上）で溶かします。
  - ②③のゼラチン液に室温に戻したサイダーを注ぎます。
  - ④③で作ったゼリー液を容器に入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やして固めます。
  - ⑤縦半分に切ったいちごとミントの葉を飾ってできあがりです。



**一口メモ** ゼリー状に固めても炭酸のしゅわしゅわ感が楽しめるゼリーです。炭酸の気泡が無くなってしまわないように、サイダーをゼラチンに混ぜる時は、ゆっくり静かに行うことが上手に作るコツです。

## 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	696	16.4	2.0	500
米飯 200g の場合	662	15.9	2.0	494
米飯 180g の場合	628	15.4	2.0	488
米飯 150g の場合	578	14.7	2.0	480
米飯 110g の場合	511	13.7	2.0	468
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	610	12.3	2.0	437

※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。

(医) 仁友会 北彩都病院 栄養科

