

腎不全保存期食レシピ

No.11

おうちでランチセット

- * れんこんときのこの
スパゲティペペロンチーノ
- * ミニポテトグラタン
- * 大豆と野菜のコロコロサラダ
- * フルーツカクテル



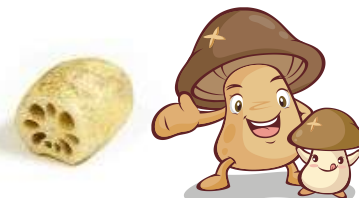
れんこんときのこの スパゲティペペロンチーノ

～材料～
(一人分)

- スパゲティ(乾)……………80g
 - れんこん水煮(あれば生)…30g
 - 生しいたけ……………10g
 - ぶなしめじ……………15g
 - にんにく……………1g
 - 赤唐辛子(たかの爪)………少々
 - オリーブ油……………5g(小さじ1強)
 - 塩……………0.7g
 - こしょう……………少々
 - しょうゆ……………4g(小さじ2)
- ※分量外 れんこんのあく抜き用
酢……………適宜(水 100 ccに対し、2 cc程度)



スパゲティの栄養価	
エネルギー	375kcal
たんぱく質	12.0g
塩分	1.3g
カリウム	217mg



作り方

- ①れんこんは薄いいちょう切りにし、酢水(※)にさらして水気を切ります。
- ②生しいたけは軸を切り落として薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として1本ずつにほぐします。
- ③にんにくは皮をむいて横薄切りにし、赤唐辛子は種を取り除いて小口切りにします。
- ④鍋に湯をわかし(麺の重量の10倍程度)、スパゲティを入れ、袋の表示時間通りにゆでます。ゆであがったらざるに上げて水気を切ります。このとき、ゆで汁はあとで麺を炒めるときに少量使いますので、捨てずにとっておきます。
- ⑤スパゲティをゆではじめたら、具を炒めます。フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、中火で炒めます。香りが立ったら、れんこんを加えて炒めます。
- ⑥れんこんがすき通ってきたら、生しいたけ、ぶなしめじも入れて炒めます。



⑦きのこがしんなりとしてきたら、赤唐辛子とスパゲティ、ゆで汁(1人前につき大さじ2杯程度)を入れて、さっと炒めます。

⑧全体に油が回ったら、Aの調味料を順に加えて手早く混ぜます。

一口メモ 野菜ときのこを使ったスパゲティです。肉や魚などのたんぱく質を入れていませんが、れんこんやきのこの風味や歯ざわりが生きていて、とてもおいしいメニューです。れんこんは皮つきの生のものがあれば、より味わいが出ます。この場合は、よく洗って皮つきのまま薄く切って使います。たかの爪は、少量でも強い辛みがありますので、お好みに合わせて量を加減して下さい。

ミニポテトグラタン

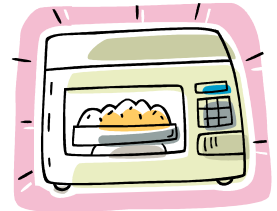
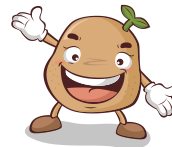
～材料～
(一人分)



- じゃがいも……………30g
- たまねぎ……………15g
- マッシュルーム缶(スライス)……………5g
- ホールコーン缶……………5g
- ブロッコリー……………10g
- サラダ油……………3g
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………3g
- マーガリン……………3g
- 牛乳……………25g
- 生クリーム……………10g
- コンソメ……………0.3g
- 粉チーズ……………0.2g
- 乾燥パセリ……………少々

A {

グラタンの栄養価	
エネルギー	138kcal
たんぱく質	3.0g
塩分	0.2g
カリウム	205mg



作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて3～4mm角の棒状に切り、水にさらします。たまねぎは皮をむいて縦にスライスします。
- ②マッシュルーム缶とホールコーン缶は水気を切ります。ブロッコリーは洗って小房に分け、かためにゆでます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒めます。たまねぎがしんなりとしてきたら、じゃがいもとマッシュルーム、ホールコーンを加えてさっと炒めます。全体に油が回ったらふたをして、途中混ぜながら2分ほど蒸し焼きにします。
- ④じゃがいもがすき通ってきたらふたを取り、小麦粉を加えて木べらでよく混ぜます。粉っぽさがなくなったら、Aの材料を入れ、混ぜながら煮ます。煮立ったら弱火にして、時々混ぜながら2分ほど煮ます。



とろみがついたら、こしょうを加えて混ぜ、味をととのえます。最後にブロッコリーを入れて混ぜ合わせます。

⑤オーブンを200℃に予熱します(オーブントースターでもよいです)。アルミカップや耐熱容器に④を入れ、粉チーズとパセリをふってオーブンで焼き色がつくまで10～15分ほど焼きます。

一口メモ グラタンはホワイトソース作りがとにかく大変、というイメージがありますが、この方法なら、ひとつのフライパンで具とソース作りが一度にできます。動物性の生クリームは、牛乳よりもたんぱく質が少なく、効率的にエネルギーがとれるので、腎臓食に向いている食材です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
普通牛乳 50 cc	34	1.7
低脂肪牛乳 50 cc	23	1.9
生クリーム(植物性) 50 cc	196	3.4
生クリーム(動物性) 50 cc	217	1.0

大豆と野菜のココロサラダ

～材料～
(一人分)

- 大豆水煮缶……………15g
- 人参……………5g
- きゅうり……………20g(1/4本)
- プチトマト……………10g(小1個)
- リーフレタス……………3g
- たまねぎ……………5g
- 酢……………6g(小さじ1強)
- サラダ油……………6g(小さじ1杯半)
- 塩……………0.3g
- こしょう……………少々

サラダの栄養価	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	2.3g
塩分	0.4g
カリウム	109mg



ド
レ
ッ
シ
ン
グ



作り方

- ①大豆水煮缶はざるにあげて、水気を切ります。
人参は皮をむいて5mm角に切り、ゆでます。きゅうりは洗って5mm厚さのいちょう切りにします。
- ②プチトマトは洗ってへたを取り、縦4つ割りにします。リーフレタスは洗って一口大にちぎります。
- ③ドレッシングを作ります。たまねぎは皮をむいてすりおろします。
ボウルにおろしたたまねぎと調味料と合わせて、泡立て器でよく混ぜます。
- ④③に大豆、人参、きゅうりを加えてよく和えます。最後にプチトマトを入れて、軽く混ぜ合わせます。



⑤器にリーフレタスをしき、④を盛りつけます。

一口メモ おろしたまねぎの風味がたまらないサラダです。
大豆缶は水煮のほかに、ドライパック(蒸して缶に詰めたもの)があります。
ドライパックは水煮と比べて、ポクポクとした口当たりが特徴です。

フルーツカクテル



～材料～
(一人分)
りんご……………10g
白桃缶……………10g
パイナップル缶……………10g
みかん缶……………10g
砂糖……………8g(大さじ1)
水……………40g
ミント……………少々

フルーツカクテルの栄養価	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0g
カリウム	40mg

作り方

- ①鍋に砂糖と水を入れ、火にかけて混ぜてシロップを作り、冷やします。
- ②りんごは洗って4つ割りにし、へたと芯を取り除いて横薄切りにします。
- ③白桃缶、パイナップル缶、みかん缶はざるにあげて缶汁を切り、白桃とパイナップルは一口大に切ります。
- ④②と③の果物を混ぜて冷やしたものに、シロップをかけ、ミントを飾ります。

一口メモ りんごのほかにオレンジ、いちごなど、お好みのフルーツで作れます。



1食当りの栄養価

1食分 - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
660	17.5	1.9	571

※ 今回は市販のスパゲティを使用しましたが、特殊食品でたんぱく質を調整した、「低たんぱくスパゲティ」という物もあります。

たんぱく質量の比較 (乾麺 80gあたり)

市販スパゲティ	10.4g
低たんぱくスパゲティ	0.2~0.5g

食べた感じは、市販のスパゲティと変わらないですよ



北彩都病院 栄養科