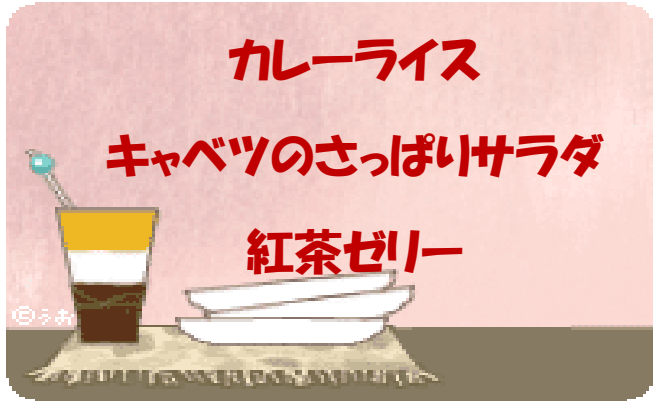




腎不全保存期食レシピ



No.12



ご飯

～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



カレーライス

～材料～
(一人分)

豚角切り肉……………25g
 サラダ油……………2g (小 1/2)
 水……………90g
 ローリエ……………1/4 枚
 玉ねぎ……………25g
 人参……………10g
 じゃがいも……………30g

A {
 にんにく(すりおろし) ……1g
 生姜(すりおろし) ……1g

B {
 人参(すりおろし) ……5g
 玉ねぎ(すりおろし) ……5g
 サラダ油……………3g (小 3/4)



C {
 ジャワカレー(中辛)……………6g
 バーモントカレー(甘口)……………6g
 チャツネ……………3g (小 1/2 弱)

D {
 中濃ソース……………0.5g
 ケチャップ……………0.5g
 みりん……………0.5g
 生クリーム……………2g (小 1/3)
 マーガリン……………1g (小 1/4)

カレーライスの栄養価

エネルギー	243kcal
たんぱく質	7.8g
塩分	2.0g
カリウム	392mg



作り方

①鍋にサラダ油を熱し、中火で豚肉に軽く焼き目がつく程度に炒めます。
 ローリエとたっぷりの水を入れてアクを取りながら、弱火でやわらかくなる
 まで1時間ほど煮ます。(煮汁は材料を煮込むときに使います)



②玉ねぎはたて半分にし、繊維にそって薄切りにします。人参はいちょう切り、じゃがいもは一口大程度の食べやすい大きさに切り、人参とじゃがいもは下ゆでします。



③A、B の材料をすりおろし、鍋にサラダ油を熱して A を炒め、香りが出たら B も加えて、弱火から中火で焦がさないように薄茶色になるまでよく炒めます。



④ ③に②の玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒めます。

⑤ 一旦火を止め、①の豚肉と煮汁（水分が蒸発するので分量の1割増程度、足りない場合は水を加えます）、下ゆでした人参とじゃがいもを加え、Cの調味料を加えます。

⑥ルウをが溶けたらDの調味料を加え、弱火でさらに5分ほど煮込み、トロミがついたらできあがりです。

⑦皿にご飯を盛り、カレーをかけていただきます。

一口メモ



保存期の食事で重要な「減塩」のポイントは、“どれくらいの塩分濃度”のものを“どれくらいの量”食べるかが重要になってきます。市販のカレールウを使ってごく一般的にカレーを作る場合、1食あたりの塩分が2g以上になっています。今回のように、カレールウの使用量を減らし、にんにく・生姜などの香味野菜、チャツネやソース、ケチャップなどの調味料とサラダ油のコクをプラスすることで、十分おいしいカレーライスを作ることができます。ちなみにチャツネという調味料は、果物に酢、砂糖、香辛料を絶妙のバランスで配合し、煮詰めた調味料です。

キャベツのさっぱりサラダ

～材料～
(一人分)



A

- キャベツ……………30g
- スイートコーン缶…8g
- 赤ピーマン……………5g
- オリーブ油……………5g
- 酢……………7g
- はちみつ……………1g
- 粒マスタード……………3g
- 塩……………0.2g



サラダの栄養価	
エネルギー	77kcal
たんぱく質	0.8g
塩分	0.3g
カリウム	56mg

作り方

①キャベツは洗って2～3cmの角切りにし、さっと茹で水気を切り冷まします。

②スイートコーンは缶からあけて汁気をきっておきます。



- ③赤ピーマンは洗ってみじん切りにします。
- ④Aの調味料を全て混ぜ、③の赤ピーマンも加えてドレッシングを作ります。
- ⑤ キャベツとコーンを器に盛り付け、④のドレッシングをかけてできあがりです。

一口メモ

野菜やいも類は水にさらしたり、茹でこぼしをする事によってカリウムの量を減らすことができます。腎機能の低下がすすみカリウムの制限の指示があった方は、ぜひ行ってください。



下の表は今回調理実習で使用した野菜といもの、カリウムを減らす処理を行った場合、どのくらいの割合で減らすことができるかをあらわした表です。大変有効に減らせる場合もありますが、じゃがいものように思ったほど減らないものもありますので注意が必要です。

調理実習で使用した野菜・いも類	50gあたりのカリウムの量		カリウムを減らせる割合
	生のまま	水さらし または 茹でこぼし	
じゃがいも	205	167	19%
人参	135	105	22%
玉ねぎ	75	49	35%
キャベツ	100	41	59%

紅茶ゼリー

～材料～
(一人分)

- 粉寒天……………0.4g
- 紅茶……………50ml
(紅茶パックなどで紅茶をいれてください)
- 白桃缶……………15g
- 缶づめのシロップ……5g



ゼリーの栄養価	
エネルギー	34kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0g
カリウム	16mg



- 作り方**
- ①鍋に水と紅茶パックを入れて煮だします。
 - ②粉寒天を振り入れ、お玉でかき混ぜながら沸騰したら1～2分弱火で煮立てます。
 - ③鍋の寒天液のあら熱がとれたら、お玉を使ってゼリー型に注ぎ入れます。
 - ④紅茶ゼリーを冷蔵庫に入れて20分～30分間冷やし固めます。
 - ⑤白桃缶は縦に薄く切ります。

⑥型から出して器にもり、白桃缶を添えてシロップをかけて完成です。

一口メモ

手軽に作れるゼリーです。甘さを控えてありますので、お好みに調整してください。寒天は天草(てんぐさ)という海藻が原料で食物繊維が豊富な食品です。使用する時は、一度しっかり沸騰させて溶かさないと、冷やしても固まりませんので注意してください。



	I補給 - kcal	タンパク質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	710	14.3	2.3	528
米飯 200g の場合	676	13.8	2.3	522
米飯 180g の場合	642	13.3	2.3	516
米飯 150g の場合	592	12.6	2.3	498
米飯 110g の場合	525	11.6	2.3	496
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	624	10.2	2.3	468

1食当りの栄養価

※ 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。



北彩都病院 栄養科