

# 腎不全保存期食レシピ

No.13

米飯、すまし汁

さんまのピリ辛照焼

えのきとわかめのうまみ和え

ホットケーキミックスでらくらく蒸しパン



## ご飯

～材料～  
(一人分) ご飯……………220g



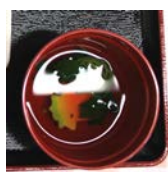
### ご飯の栄養価

エネルギー	356kcal
たんぱく質	5.5g
塩分	0g
カリウム	64mg

この分量で約3回分のだしがとれます。今回使う1人分は約1/3の量です。

## すまし汁

～材料～  
(一人分) だし汁……………75ml  
〔 かつお節……………3g (小袋1袋分)  
水……………300ml  
醤油……………1g (小さじ1/3)  
塩……………0.3g  
生麩……………5g  
みつば……………2g



### すまし汁の栄養価

エネルギー	11kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.5g
カリウム	66mg

- 作り方 ①かつおだしをとります。鍋に水をいれ沸騰させます。  
②沸騰したら火を止めてすぐにかつお節をいれ、そのまま5分ほど置いておきます。  
③②をざるでこして、かつお節を取り除き、だし汁をとります。  
④生麩は5mm幅に切ります。(半解凍の状態の方が切りやすいです)  
みつばは洗って下ゆでし、結びみつば(\*次ページ写真①参照)にします。  
⑤だし汁に醤油と塩を加えて調味し、生麩を入れて温めます。

⑥器に盛り、みつばをかざります。



写真①

\*結びみつば



サッとゆでてから図のように結びます  
椀種や煮物の飾りなどによく使われます

一口メモ

吸い物は日本料理の汁物の一種で、だし汁に醤油や塩を加えて作った汁(吸い地)に椀種(中心となる実で、今回は生麩)、つま(色彩を添えるもので、今回は結びみつば)、吸い口(柚子、みょうがなど香りのあるもの)などを浮かべ、漆器の汁椀に入れて供するものです。醤油で味付けしたものは「すまし汁」、魚介のだし汁と塩のみで調理したものは「うしお汁」と呼ばれます。

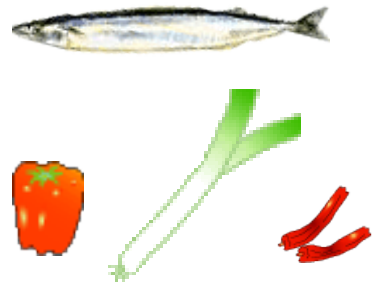
さんまのピリ辛照焼

～材料～  
(一人分)



- さんま……………40g
- 赤ピーマン……………10g
- 片栗粉……………5g(大 1/2 弱)
- こんにゃく……………20g
- サラダ油……………5g(小 1 強)
- 長ねぎ……………3g
- 減塩醤油……………5g(小 1 弱)
- 砂糖……………1g(小 1/3)
- みりん……………2g(小 1/3)
- 酒……………1g(小 1/5)
- 酢……………1g(小 1/5)
- 豆板醤……………1g(小 1/4)
- 赤唐辛子(たかの爪) ……少々

ピリ辛照焼の栄養価	
エネルギー	205kcal
たんぱく質	7.9g
塩分	0.5g
カリウム	131mg



作り方

- ①さんまはワタを取り除いて水洗いし、開いてキッチンペーパーで水気を取ります。
- ②赤ピーマンは洗って種を取り、一口大の乱切りにします。こんにゃくは格子状に切り目を入れて手で一口大にちぎり、下ゆでしてあくを抜きます。
- ③長ねぎは白い部分をせん切りにし、冷水にさらして白髪ねぎ(\*写真②参照)にします。赤唐辛子は種を除いて小口切りにします。
- ④さんまと赤ピーマンに片栗粉を薄くまぶします。②のこんにゃくの水気をキッチンペーパーで取ります。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱してさんまとピーマンを並べ入れ、中火で焼きます。片面に焼き色がついたらひっくり返し、こんにゃくも加えて炒め、蓋

をして両面ともこんがりと焼きます。

⑥ 焼き色がついたら、フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aの調味料を合わせて加え、具材にからめます。たれを煮詰めると固い仕上がりになるので、弱火でおこなってください。

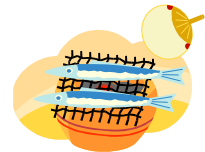
⑦皿に⑥を盛りつけ、白髪ねぎをかざります。

写真② \*白髪ねぎ



- 1) ねぎを洗って5cm 長さに切り、縦に切り込みを入れます
- 2) 薄い黄色部分の芯を取り除きます
- 3) 白い部分を広げて端からごく細く切り、冷水にさらして水気をきります

**一口メモ** 酢の酸味や豆板醤、赤唐辛子などの辛味を生かして、塩分を減らしたメニューです。このメニューは塩分 0.5g ですが、同じ量のさんま塩焼きは 0.6g (普通醤油小さじ1 をかけると 1.1g)の塩分があります。



えのきとわかめのうまみ和え

- ~材料~ (一人分)
- えのきたけ……………40g
  - カットわかめ……………2g
  - プチトマト……………10g (小1ヶ)
  - マヨネーズ……………7g (大1/2強)
  - 減塩醤油……………2g (小1/3)
  - がらスープ粉末……………0.5g
  - ごま油……………0.5g

うまみ和えの栄養価	
エネルギー	70kcal
たんぱく質	1.9g
塩分	0.8g
カリウム	152mg



- 作り方**
- ①えのきたけは石づきを取って、3cmの長さに切り、下ゆでします。
  - ②カットわかめは水で戻してざるにあげ、しっかり水を切ります。プチトマトは洗います。
  - ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、えのきたけとわかめを入れて和えます。
  - ④器に盛り付けて、プチトマトを添えます。

**一口メモ** 海藻はカリウムが豊富ですが、今回のようにわかめを料理に少量混ぜる程度であれば問題ありません。乾燥わかめの約40%は食物繊維で、ぬめり成分のアルギン酸には、コレステロールを減らす働きがあると言われています。

## ホットケーキミックスでらくらく蒸しパン

～材料～  
(一人分)



- A {
- 南瓜……………15g
  - ホットケーキミックス…15g(大1.5強)
  - コンデンスミルク……………1g
  - 水……………12cc(小1弱)
- ※アルミカップ 8号

蒸しパンの栄養価	
エネルギー	72kcal
たんぱく質	1.4g
塩分	0.2g
カリウム	105mg

### 作り方

- ①南瓜はゆでて1cm角に切ります。
- ②ボウルにAを入れ、粉と水分が全体になじむ程度に混ぜ合わせます。(このとき、混ぜ過ぎないように注意してください)
- ③アルミカップの7分目まで②を入れ、①の南瓜を上にはらします。
- ④フライパンに水を5mm～1cm位の高さにはり、③のカップを並べます。
- ⑤フライパンに蓋をして、初めは強火で、水が沸騰してきたら弱火で10～12分蒸します。(途中で水がなくなならないよう、時々チェックしてください。水がなくなりそうになったら、側面から静かにお湯を少量足します。) 竹串をさしてみ、たねがつかなくなったら蒸しあがりです。
- ⑥蒸しあがったら、水滴が蒸しパンに落ちないように蓋を取ります。



### 一口メモ

ホットケーキミックスを利用した、すぐにできる蒸しパンです。南瓜の代わりにさつまいもや甘納豆なども合います。フライパンに水をはるとき、入れ過ぎるとたねに水が入るので注意してください。

### 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	714	17.6	2.0	518
米飯 200g の場合	661	16.8	2.0	508
米飯 180g の場合	643	16.5	2.0	505
米飯 150g の場合	589	15.7	2.0	496
米飯 110g の場合	540	14.9	2.0	486
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	655	13.4	2.0	455

※ 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。