

腎不全保存期食レシピ



NO.14



- ★ 米飯
- ★ 春の清汁
- ★ はさみ豚カツ
- ★ シタスとれんこんのサラダ
- ★ フルーツカクテル

米飯

～材料～
(一人分)

ご飯……………220g



米飯の栄養価	
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。

春の清汁

～材料～
(一人分)

だし汁……………75ml
〔 かつお節……………3g (小袋1袋分)
水……………300ml
醤油……………1g
塩……………0.3g
竹の子(水煮)……………10g
水菜……………2g
花麩……………2g (1枚)



春の清汁の栄養価	
エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.5g
塩分	0.5g
カリウム	50mg

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竹の子（水煮）は長さ3cm くらいの薄切りにします。
- ⑤水菜は洗って3cm くらいの長さに切り、水気をきっておきます。
- ⑥だし汁に醤油と塩を加えて調味し、④を入れ温めます。
- ⑦器に盛り、⑤を散らしてできあがりです。

一口メモ 汁ものが毎食にあると塩分制限が難しくなりますので、1日1回程度にしましょう。今日の実習で味の濃さも確認してください。

はさみ豚カツ

～材料～
(一人分)

- ナス……………50g
- 豚バラスライス……………20g
- 豚ももスライス……………20g
- 小麦粉……………3g
- 卵……………10g
- パン粉……………4g
- 揚げ油……………8g
- ブロッコリー……………15g
- ミニトマト……………15g(小1ヶ)
- 中濃ソース……………7.5g(大さじ1/2)



はさみ豚カツの栄養価	
エネルギー	318kcal
たんぱく質	8.8g
塩分	0.4g
カリウム	308mg

作り方

- ①ナスは洗ってへたを取り、たて半分に切り、切った面が下になるように置き、横から切りこみを入れ、肉がはさめる状態にします。**(※左写真参照)**はじめの方は最後まで切り落とさず残すようにして、表面に浅く2・3本格子状の切り込みをいれ、切ったら水にさらします。
- ②ブロッコリーは一口大に切って、ちょうどよい固さになるまでゆで、ざるにあげて水気を切っておきます。
- ③ミニトマトは洗って水気を切っておきます。
- ④ ①のナスの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、切りこみの間に豚バラ肉と豚もも肉をはさみます。ナスからはみ出さないようにしてはさめると見た目がキレイです。
- ⑤ ④に小麦粉をまんべんなくまぶします。
- ⑥ ⑤を溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、160℃の油でこんがり10分ほど揚げます。中まで火が入りにくいので、じっくりと揚げましょう。
- ⑧揚がったら粗熱を取り半分に切って皿に盛り付け、ブロッコリー、ミニトマト、ソースを添えてできあがりです。



ナスの切り方

一口メモ 豚カツはお肉がメインの料理ですので、たんぱく質が多くなりがちです。少ないお肉でも満足できるようにナスでボリュームUPさせた豚カツを作りましょう。一口かじると、なすと肉のうまみが広がります。

今回は、他の料理との兼ね合いで、豚もも肉とバラ肉の両方を使用したレシピになっていますが、もちろん1種類で作っても問題はありませぬ。他のお肉で作った場合の栄養価も表にまとめてみましたので、色々アレンジして作ってください。

<肉の種類による栄養価の違い>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
豚もも 20g+豚バラ 20g	104	7.0
豚もも 40g	55	8.2
豚バラ 40g	154	5.7
鶏もも肉(皮つき)40g	80	6.5
鶏むね肉(皮つき)40g	76	7.8



レタスとれんこんのサラダ

- ～材料～
(一人分)
- レタス……………15g
 - きゅうり……………8g
 - れんこん……………15g
 - 梅干し……………5g
 - A { 酢……………4g
 - 粗引きこしょう……………少々
 - れんこんのあく抜き用の酢……………適量



サラダの栄養価	
エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.5g
塩分	0.5g
カリウム	89mg



- 作り方**
- ①レタスは一口大にちぎり、きゅうりは小口切りにして、それぞれ水にさらします。
 - ②れんこんは薄い いちょう切りにして酢水にさらし、茹でて冷まします。
 - ③梅干しは種を取って、粗めにきざみます。
 - ④ ③と A を混ぜてドレッシングをつくり、①と②を和えて器に盛りつけ、ドレッシングをかけてできあがりです。

一口メモ 野菜のシャキシャキとした食感と梅の酸味が相性抜群のサラダです。このサラダは梅干しの塩分を利用して作りますので、他の塩分が入っている調味料は使いませぬ。粗引きこしょうを使って味にアクセントをつけましょう。

フルーツカクテル

～材料～
 (一人分)
 粉寒天……………0.3g
 水……………40g
 砂糖……………5g
 みかん缶……………10g
 白桃缶……………10g



フルーツカクテルの栄養価	
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鍋に水を入れて粉寒天を入れ、火にかけます。木べらで混ぜながら沸騰した状態で1～2分加熱します。
- ②砂糖を加え、さらに1～2分加熱して砂糖を完全に溶かします。
- ③みかん缶は4等分に、白桃缶は小さめのコロコロ状に切って型に入れ、②を流し入れて冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④固まったら1cm角くらいに寒天を切って器に盛り付けて完成です。

一口メモ 食後のさっぱりデザートです。寒天はゼラチンと違って栄養成分のほとんどが食物繊維でできています。たんぱく質は含まれていませんので安心して使える食材です。ちょっと小腹がすいた時などにおすすめのレシピです。

1食当りの栄養価

	1礼ギ - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	738	16.5	1.4	527
米飯 200g の場合	685	15.7	1.4	517
米飯 180g の場合	667	15.4	1.4	514
米飯 150g の場合	613	14.6	1.4	505
米飯 110g の場合	560	13.8	1.4	495
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/5のもの)	692	11.9	1.4	463

低たんぱくごはん(たんぱく質 1/5のもの)を1食使用すると、卵なら1/2個・牛乳なら140cc・魚や肉なら20g・豆腐なら70gを増やすことができます。

