

腎不全保存期食レシピ



No.15



パセリライス
コンソメスープ
たらのグラタン
小松菜ともやしの韓国和え
あじさいゼリー



パセリライス

～材料～
(一人分) ご飯……………200g
パセリ(生) ……1g
バター(有塩) ……5g



米飯の栄養価	
エネルギー	340kcal
たんぱく質	4.7g
塩分	0.1g
カリウム	65mg

- 作り方
- ①ご飯を通常通りの水加減で炊飯します。
 - ②パセリはみじん切りにして水気を絞っておきます。
 - ③炊きあがった温かいご飯に①とバターを混ぜます。



コンソメスープ

～材料～
(一人分) 大根……………10g
印元……………5g
水……………80g
A { コンソメ……………0.5g
塩……………0.1g
こしょう……………適量



スープの栄養価	
エネルギー	6kcal
たんぱく質	0.3g
塩分	0.4g
カリウム	62mg

- 作り方
- ①大根は皮をむいて、1cm角のコロコロ状に切り水にさらします。
 - ②印元は一口大くらいの斜めになるように切り水にさらします。
 - ③鍋に水を入れ、沸騰したら大根を入れ煮ます。
 - ④大根の色が透きとおる程度やわらかくなったら、Aの調味料を入れます。
 - ⑤食べる直前に印元を加え、スープがあたたまったのでできあがりです。

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。スープの材料は、家庭にある野菜で変更できます。

たらのグラタン

～材料～	たら……………20g	塩……………0.1g
(一人分)	サラダ油……………3g	こしょう……………適量
	卵……………25g (半玉)	パン粉……………1g
	玉ねぎ……………25g	粉チーズ……………1g
	人参……………10g	
	しめじ……………10g	
	バター (有塩) ……5g	
	マカロニ (乾) ……8g	
	マヨネーズ……………15g	
A	粉寒天……………0.3g	
	牛乳……………30g	
	水……………25g	



グラタンの栄養価	
エネルギー	269kcal
たんぱく質	10.1g
塩分	0.7g
カリウム	274mg

作り方 オーブンを220℃に予熱をしておきます。

<具材の準備>

- ①たまねぎは皮をむいて5mm厚さの薄切りに、人参は5mm厚さのいちょう切りにし、水にさらします。しめじは石づきを切ってほぐしておきます。
- ②鍋に水と卵を入れ15分加熱し、固茹で卵を作ります。
- ③②の殻をむいて、4等分の輪切りにします。
- ④鍋に湯を沸かして、マカロニを茹で、ざるにあげます。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、たらを両面しっかりと焼いておきます。



<ホワイトソース作りから完成まで>

- ①ボールにAの材料を入れ混ぜておきます。
- ②フライパンを中火で熱し、バターを入れ、玉ねぎ・人参・しめじを炒めます。
- ③全体がしんなりしたらマヨネーズを加え、全体に混ぜたら①を加え、1分30分程度、少しとろみが出るまでかき混ぜながら、加熱します。
(※この時、トロミが多少ゆるくても冷えると固まりますので大丈夫です)
- ④とろみがついてきたら弱火にし、マカロニを加え、塩・こしょうで味をととのえて火を止めます。
- ⑤グラタン皿に、たらと茹で卵を盛り、具入りのホワイトソースをかけてパン粉・粉チーズを振りかけます。
- ⑥⑤を220℃のオーブンで、表面に焼き色がつくまで5分ほど焼いて、できあがりです。

一口メモ 今回のホワイトソースは小麦粉の代わりに『粉寒天』を使用しています。牛乳を減らして蛋白質を抑え、代わりにマヨネーズを入れてコクを出しています。



具材を変えると色々なグラタンにアレンジできますのでぜひ活用してください。

寒天が入っていますので、冷えると固まります。もどきたい場合は鍋や電子レンジなどで再加熱してください。

【グラタンの具材の例】

	I補給 - (Kcal)	たんぱく質 (g)
たら 20g+卵 25g (1/2 個)	46	5.0
鮭 20g+卵 1/2 個	52	5.5
鶏もも肉(皮付き)20g+卵 25g (1/2 個)	78	6.5
むきえび 20g+卵 25g (1/2 個)	55	6.9



小松菜ともやしの韓国和え

～材料～
(一人分)

小松菜……………30g
もやし……………15g
赤ピーマン……………5g
白いりごま……………0.5g
A { 減塩しょうゆ……………2g
ごま油……………0.5g
コチュジャン……………1g



韓国和えの栄養価	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.2g
塩分	0.3g
カリウム	70mg

- 作り方**
- ①小松菜は4cmの長さに切り、赤ピーマンはたてに薄切りにします。
 - ②①ともやしを、それぞれお浸し程度の固さになるように茹で、水気を切ります。
 - ③②で茹でた野菜を和え、冷蔵庫で冷やします。
 - ④Aの材料を混ぜます。
 - ⑤食べる直前に③と④を混ぜ合わせてできあがりです。

一口メモ 『コチュジャン』とは韓国の料理によく使われる赤く甘辛い唐辛子味噌のことで、米、麴、唐辛子などを原料にして熟成発酵させて作る調味料です。独特の香りが食欲をそそります。コチュジャンは小さじ1杯で塩分0.6gですが、使用量がこのレシピの様に小さじ1杯に満たなくてもおいしく味が付き、塩分控えめな食事に適しています。

【調味料の塩分比較】

小さじ1杯当たり	塩分	小さじ1杯当たり	塩分
コチュジャン (7g)	0.6g	テンメンジャン (6g)	0.5g
甘味噌 (6g)	0.5g	トウバンジャン (6g)	1.1g
辛味噌 (6g)	0.7g	醤油 (5g)	1g



あじさいゼリー

～材料～
(一人分)



A ぶどうジュースゼリー (下の部分)

粉寒天……………0.1g
水……………5g
ぶどうジュース……………20g

B いちごゼリー (上の部分)

粉寒天……………0.1g
水……………20g
いちご……………20g
砂糖……………2.5g

ゼリーの栄養価

エネルギー	21kcal
ﾀﾊﾞｸ質	0.1g
塩分	0g
カリウム	22mg



作り方 <Aぶどうジュースゼリー>

- ①鍋に水を入れて粉寒天をふり入れ、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火を止めて①にぶどうジュースを加えて型に入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

<Bいちごゼリー>

- ①いちごはへたを取って5mm角のコロコロ状に切ります。
- ②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。
- ③砂糖を加え、さらに1分加熱して砂糖を完全に溶かします。
- ④ぶどうジュースゼリーが固まっている上に③のゼリー液を流し入れ、その上にいちごを散らすように入れ、冷蔵庫で冷やし固め完成です。



一口メモ あじさいをイメージしたゼリーになっています。2種類のゼリーを使うことでカラフルなデザートができます。他にもジュースの色や果物の種類を変えると色々アレンジができます。

1食当りの栄養価

	I補び - kcal	ﾀﾊﾞｸ質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	690	16.9	1.5	499
米飯 200g の場合	656	16.4	1.5	493
米飯 180g の場合	622	15.9	1.5	487
米飯 150g の場合	572	15.2	1.5	478
米飯 110g の場合	505	14.2	1.5	466
低たんぱくごはん 180g の場合 (ﾀﾊﾞｸ質 1/5のもの)	663	12.6	1.5	439

低たんぱくごはん(ﾀﾊﾞｸ質 1/5のもの)を1食使用すると、卵なら1/2個・

牛乳なら 130cc・魚や肉なら 20g・豆腐なら 90g を増やすことができます。

