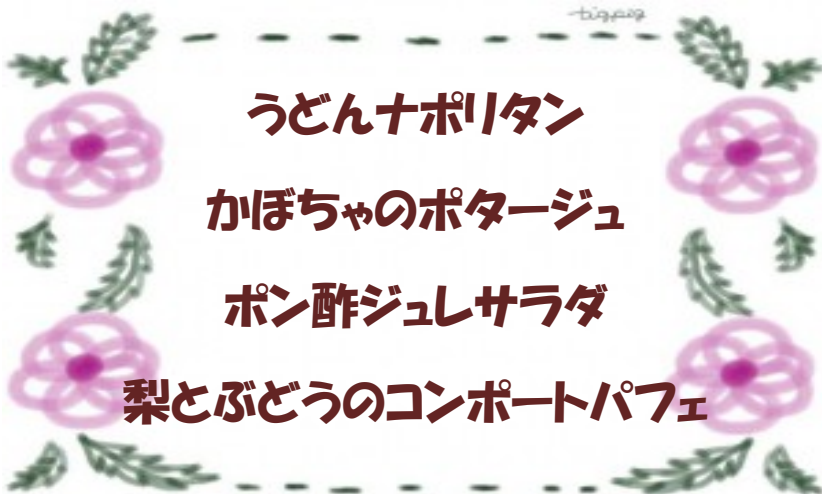


腎不全保存期食レシピ

No.16



うどんナポリタン
かぼちゃのポタージュ
ポン酢ジュレサラダ
梨とぶどうのコンポートパフェ



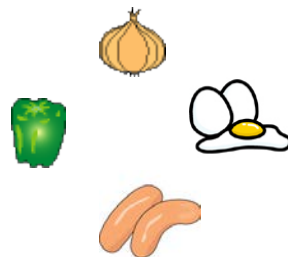
うどんナポリタン

～材料～
(一人分)

- うどん(ゆで 細麺)・・・220g
- ※乾めんの場合 75g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・30g
- ピーマン・・・・・・・・・・10g
- ウインナー・・・・・・・・・・15g
- 卵・・・・・・・・・・10g
- オリーブ油・・・・・・・・・・1g (小 1/4)
- マッシュルーム(スライス)・5g
- おろしにんにく・・・・・・・・0.8g
- オリーブ油・・・・・・・・・・5g (小 1 強)
- ケチャップ・・・・・・・・・・13g (大 1 弱)
- トマトピューレ・・・・・・・・8g (小 1 杯半強)
- 中濃ソース・・・・・・・・・・2g (小 1/2 弱)
- 砂糖・・・・・・・・・・0.5g (小 1/5)
- 生クリーム・・・・・・・・・・3g (小 1/2 強)
- こしょう・・・・・・・・・・0.1g (少々)

乾めんはゆでうどんや冷凍うどんに比べて、塩分が多めになります(今回の量では0.4g増)

ナポリタンの栄養価	
エネルギー	393kcal
たんぱく質	10.1g
塩分	1.5g
カリウム	238mg



A {

作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて縦にスライスします。ピーマンは洗って先の方から輪切りにします。(※右写真参照)
- ②ウインナーはななめにスライスします。マッシュルームはざるにあげて水気を切ります。
- ③炒り卵を作ります。卵を溶いて、オリーブ油を熱したフライパンに入れ、



大きくかき混ぜ、半熟くらいで取り出します。



- ④フライパンをキッチンペーパーでふき取ってオリーブ油を熱し、玉ねぎとウイナー、マッシュルーム、おろしにんにくを入れて、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ⑤ ④にピーマンとうどんを加えて炒め、なじんだら A の調味料を混ぜ合わせて入れ、③のいり卵とこしょうも加えます。
- ⑥中火～強火で水分を飛ばすようにしっかり炒め、調味料が全体にからんだら皿に盛りつけます。



一口メモ

うどんはスパゲティと比べてたんぱく質が少ない食品です。ただし、塩を入れないで茹でたスパゲティと比べると塩分が含まれているので、調理の時に塩分を入れすぎないようにきちんと計量することが大切です。

(※後のページに資料を載せていますので、参考にしてください。)

また、今回の味付けにはトマトケチャップとトマトピューレを使用しています。ピューレは完熟トマトを加熱してこし、さらに低温で煮詰めたもので、ほとんど塩分を含みません。一方ピューレに砂糖、塩、酢などの調味料やスパイス、野菜を加えたものがケチャップです。ケチャップとピューレを合わせることにより、風味を生かして塩分をおさえることができます。



かぼちゃのポタージュ

- ～材料～ (一人分)
- 南瓜(冷凍)……………40g
 - 玉ねぎ……………15g
 - 水……………50g
 - コンソメ……………0.4g
 - 牛乳……………30g
 - 塩……………0.2g
 - こしょう……………0.1g (少々)
 - パセリ……………0.1g



ポタージュの栄養価	
エネルギー	64kcal
たんぱく質	1.8g
塩分	0.4g
カリウム	242mg



- 作り方
- ①南瓜は実の部分のみ使用するので、皮を取ります。
 - ②玉ねぎは皮をむいて薄くスライスします。パセリは葉を房からはずして、みじん切りにします。
 - ③鍋に水とコンソメを入れて①と②を入れ、ふたをして中火で野菜がやわらかくなるまで煮ます。
 - ④③をミキサーかフードプロセッサーでなめらかにして、鍋に戻します。
 - ⑤④を牛乳でのばし、塩とこしょうを加えて沸騰しないように温めます。
 - ⑥器に盛り、きざみパセリを散らします。

一口メモ

南瓜の質によって水分や仕上がりが異なるため、今回は品質が均一な冷凍のものを使用しました。生のものを下茹でするか、蒸して使っても問題ありません。南瓜の代わりにじゃがいもでもおいしいですが、いずれもカリウムを多く含む食材ですので、1回の量は今回くらいが適量です。

ポン酢ジュレサラダ

～材料～
(一人分)

鶏ささみ……………10g
きゅうり……………10g
キャベツ……………15g
ホールコーン缶……………3g
レタス……………3g

《ジュレドレッシング》

ポン酢醤油……………4g (小 2/3)
水……………4g
だしの素(無塩)……………0.3g
水……………4g
ゼラチン……………0.3g

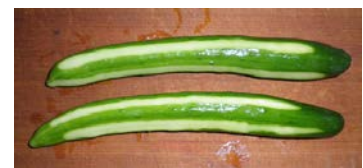
サラダの栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	3.1g
塩分	0.4g
カリウム	107mg



作り方

- ①ポン酢ジュレドレッシングを作ります。水にゼラチンをふり入れてふやかします。
- ②ポン酢醤油とだしの素、残りの水を合わせ、一度沸騰させます（量が少ない場合はラップをして電子レンジにかけてもよいです）。①のゼラチンを加えてあら熱を取り、バットか容器に入れて冷やし固めます。
- ③鶏ささみは下ゆでして、ななめ薄切りにします。
- ③きゅうりは洗ってところどころ皮をむき（*右写真参照）、1cm厚さの輪切りにして水にさらします。
キャベツはせん切りにして、水にさらします。
- ④ホールコーン缶はざるにあげて水気を切ります。レタスは一口大にちぎり、水にさらします。
- ⑤器に水気を切ったレタスとキャベツ、きゅうり、鶏ささみ、ホールコーンを盛り付けて、②のポン酢ジュレをフォークでくずしてかけます。



一口メモ

ポン酢醤油（味付きポン酢）は、柑橘類の絞り汁に醤油を加えた調味料です。塩分が普通醤油の半分程度であり、減塩醤油と同じくらいのため、減塩食にむいています。

「ジュレ」はフランス語で「ゼリー」のことです。ドレッシングを固めることに

より、塩分が薄まらず味を強く感じる事ができるので、こちらでも減塩の工夫として効果的です。

梨とぶどうのコンポートパフェ

～材料～
(一人分)



- 梨……………30g
- 砂糖……………3g (小1)
- レモン汁……………2g
(ポッカレモンでもよいです)
- ぶどう……………20g
- コーンフレーク……………2g
(甘味のないもの)
- プレーンヨーグルト…15g
- 生クリーム……………3g
- 砂糖……………1g (小 1/3)
- ミント……………0.3g

パフェの栄養価	
エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0g
カリウム	101mg



- 作り方**
- ①梨は4等分にして皮をむき、さらに4等分(16等分になります)にして耐熱容器に入れ、砂糖とレモン汁をかけてラップをし、電子レンジで加熱します。(中くらいの梨1個の場合、500Wで5分30秒、600Wで5分程度が目安です)
 - ②梨に竹串がすっと通るくらいやわらかくなったら、あら熱を取って冷やします。(煮汁はあとで使いますので、捨てずに取っておきます)
 - ③ぶどうは洗って皮つきのまま半分に切り、種を取り除きます。ミントは葉をはずして洗い、水気を取ります。
 - ④生クリームと砂糖を合わせて、7分立て(泡立て器を持ち上げたときに、クリームがとろとろと流れ落ち、筋が残るくらい)にします。[\(*右写真参照\)](#)
 - ⑤器にコーンフレーク、プレーンヨーグルトを入れ、①の梨とぶどうを盛り付け、②の煮汁を小さじ1杯程度かけます。
 - ⑥スプーンで④の生クリームをのせ、ミントを飾ります。



一口メモ



果物は口当たりがよく、たくさん食べてしまいがちですが、カリウムと水分を豊富に含み、カリウム制限のある方は1日50～100gまでが食べる量の目安です。今回は秋の果物の代表である梨とぶどうをおしゃれなデザートにしました。コンポートは砂糖漬けや砂糖煮にした果物のことで、梨や洋梨のほかにはりんごや桃、いちごなどでもおいしくいただけます。

1食当りの栄養価

I礼 [®] - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
543	16.1	2.3	688

※ナポリタンにスパゲティ(乾麺 80g、茹で塩なし)を使用した場合

I礼 [®] - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
610	20.8	1.6	692

※ナポリタンに低蛋白スパゲティ(特殊食品、乾麺 80g、茹で塩なし)を使用した場合

I礼 [®] - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
597	10.8	1.6	682

《資料》 麺の栄養価



	一人分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (g)	塩分 (g)
干しそば	75 g (ゆで 195g)	222	9.4	25	0.2
ゆでそば	1玉 170g	224	8.2	58	0
干しうどん	75 g (ゆで 225g)	284	7.0	32	1.1
ゆでうどん	1玉 200g	210	5.2	18	0.6
中華めん	130 g (ゆで 230g)	343	11.3	138	0.5
スパゲティ [®] (茹で塩なし)	80 g (ゆで 200g)	298	10.4	24	0