

腎不全保存期食レシピ

No.17

ご飯

しそワタンスープ

豚肉のネギ巻き

春雨チャフチェ

苺くずまんじゅう



🌸 米飯 🌸

～材料～
(一人分) ご飯……………180g



米飯	
180gの栄養価	
エネルギー	302kcal
たんぱく質	4.5g
塩分	0g
カリウム	52mg

低蛋白米(蛋白 1/5)	
180gの栄養価	
エネルギー	310kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0g
カリウム	0mg

たんぱく質調整食品について

たんぱく質の摂りすぎは、弱った腎臓にさらに負担をかけます。腎機能を低下させないために、たんぱく質のコントロールはとても重要です。たんぱく質は、ほとんどの食品に含まれていますが、食事の管理を続けるうえで、体に欠かせない必須アミノ酸を多く含む、良質のたんぱく質（牛乳、肉、魚、卵など）を主に摂ることが大切です。低蛋白米を使用することでエネルギーの不足を防ぎながら、節約したたんぱく質で、良質なたんぱく質を補うことができます。今回は蛋白 1/5 を使いますが他にも 1/10、1/25、1/35 などに調整したものが、炊飯するタイプや1食パックのタイプがあります。

しそワントンスープ

- ～材料～
 ワンタン皮……………7g (2枚)
 (一人分) しそ……………0.5g (1枚)
 キャベツ……………5g
 鶏ひき肉……………5g
 絹豆腐……………5g
 おろし生姜……………1g
- 下味用 {
 酒……………0.5g
 減塩醤油……………1g
 ごま油……………0.1g
 片栗粉……………1.5g
 小葱……………0.5g
 水……………80ml
 鶏がらスープの素……………0.5g
 減塩醤油……………1g



しそワントンスープの 栄養価	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.1g
塩分	0.4g
カリウム	50mg



- 作り方**
- ①しそは軸を切り落とし、縦半分に切ってさらに横に細切りにします。
 - ②キャベツは下ゆでしてから細かくみじん切り、小葱は小口切りにします。
 - ③鶏ひき肉に下味用の調味料を加えて混ぜ合わせ、次に①のしそ、②のキャベツ、絹豆腐、おろし生姜を混ぜ、最後に片栗粉を混ぜ合わせて、ワンタンの皮で包みます。(＊下写真参照)
 - ④分量の水に鶏がらスープの素と減塩醤油を入れて煮立て、③のワンタンを入れ、ひき肉に火が通ったら器に盛り、最後に小葱を散らして出来上がりです。

《ワンタンの包み方》

1) → 2) → 3) → 4) → 5)



- 1) 具を乗せます。一辺(写真の水色の部分)に水をつけます。
- 2) 二つにおり合わせてくっつけます。
- 3) 折り目の片方(写真の水色の部分)に水をつけて、今度は左右の端をくっつけます。
- 4) 皮が破けないように気をつけながら、図の形にします。
- 5) 完成です。(＊´▽`＊)ノ。+

一口メモ

中国で生まれたワンタンは、中華料理の点心の一つです。今回のようにしそや生姜のような香味野菜を上手に使用すると、塩や醤油など塩分の多い調味料を少なくすることができるので、塩分の節約になり、薄味でも美味しく食べられる料理になります。

この分量で4人分のだしがとれます。
今回使う1人分は約1/4の量です。

豚肉のネギ巻

～材料～
(一人分)

だし汁	20g
〔かつお節〕	1.5g
〔水〕	100ml
豚バラ肉	40g
長ネギ	25g
サラダ油	1g
減塩醤油	7g
みりん	10g
酒	6g
大根	25g

この調味料に
①だし汁を加えて
合わせだしを
作ります



豚肉ネギ巻の 栄養価	
エネルギー	211kcal
たんぱく質	6.6g
塩分	0.6g
カリウム	227mg

- 作り方**
- ①分量の水を沸騰させ、かつおぶしを入れて火を止め、5分置きだし汁を作ります。
 - ②長ネギは洗い、両端を切り落とします。
 - ③豚肉を広げ、長ネギをくるくると巻きます。大根は洗って皮をむいてすりおろします。
 - ④《合わせだし》の材料を混ぜておきます。
 - ⑤フライパンにサラダ油をひき、①を巻き終わりの部分から焼きます。
 - ⑥豚肉の色が変わったら《合わせだし》を入れてからめ、少し汁が残る程度で火を止めます。
 - ⑦⑥を5等分に切って器に盛り、大根おろしをのせて、フライパンに残った汁をかけて完成です。

①□ くるくる巻く



④《合わせだし》をからめる ⑤大根おろしと汁をかける



一口メモ

長ネギのシャキシャキした食感と、豚肉のジューシーな肉汁にさっぱりとした大根おろしがよく合う一品です。塩分は控えめですがかつおだしのうま味が効いており、家族みんなで楽しめ、お弁当のおかずにもぴったりです。

今回使用したバラ肉など脂身の多い部位の肉は脂肪が多く、たんぱく質が少ないのでボリュームを出したい時におすすめです。

🌸 春雨チャプチェ 🌸

- ～材料～
 (一人分) 春雨(乾燥) ……20g
 水煮たけのこ ……10g
 人参 ……5g
 きゅうり ……10g
 しいたけ ……5g
 もやし ……10g
 ごま油 ……2g
 塩 ……0.5g
 こしょう ……適量
 にんにくすりおろし ……0.5g
 減塩醤油 ……5g
 砂糖 ……1g
 赤唐辛子 ……少々(お好みで)
 すりごま ……少々(お好みで)



春雨チャプチェの 栄養価

エネルギー	102kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.9g
カリウム	77mg

A

作り方

- ①たけのこは長さ4cmのせん切り、人参、きゅうりは皮をむき、長さ4cmのせん切りにします。人参は下ゆでしておきます。しいたけは石づきを取って薄切りにします。
- ②もやしは洗って下ゆでします。春雨は袋の表示を目安に熱湯でゆでて、ざるに上げ、さっと洗って水気を切ります。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせておきます。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、水気をよく切った人参、たけのこ、しいたけの順に加え塩、こしょうをふり、油がなじむまで炒めます。
- ⑤野菜に火が通ったら春雨、もやしを加えて炒め、きゅうり、Aを加えて水分をとばすように炒め合わせ、お好みで唐辛子とすりごまを加え、器に盛ります。

一口メモ

チャプチェは春雨と野菜を炒めた韓国料理です。韓国の家庭ではそのときにある野菜を用いて作り、特に材料が決められているわけではありません。牛肉入りのチャプチェが多いのですが、今回は主菜にお肉を使用しているのでお肉を入れず、たんぱく質を節約したメニューにしています。チャプチェに使う春雨はたんぱく質を含まずエネルギーを摂る事のできるデンプン食品です。歯ごたえを楽しむには太めの春雨がお勧めです！

🌸 苺のくずまんじゅう 🌸

～材料～
 (1人分) 苺……………4g
 練りあん……………20g
 くず粉……………10g
 水……………45g
 砂糖(ラカント液状) ……20g



苺のくずまんじゅうの栄養価

エネルギー 85kcal
 タンパク質 1.1g
 塩分 0g
 カリウム 39mg

作り方

- ①苺は洗って4等分に切ります。
- ②練りあんは分量に分け苺を入れて丸めておきます。
- ③くず粉を水と混ぜ合わせ、溶かします。
- ④鍋に砂糖(今回はラカント使用)と②を加え、よく混ぜ合わせます。強火にかけ木べらで混ぜながら2分間火にかけます。
- ⑤底の方から半透明の塊状になってきたら、弱火にしてしっかり混ぜながら全体が透明になるまで練り上げます。
- ⑥ラップを浅い湯のみに添わせて敷き、さっと水をくぐらせた後、④を入れて丸めた練りあんを中央にのせ、茶きん絞りにして口を輪ゴムで止めます。
- ⑦常温でしばらく置き、くずがかたまったらラップから外して器に盛ります。



① → → ⑤ → → ⑥ → → ⑦完成!



ー口メモ

くず粉やくずきりはたんぱく質を含まずエネルギーのとれるデンプン食品です。今回は主食や主菜、副菜でしっかりエネルギーの摂れるメニューとなっている為、お菓子のエネルギーを抑える為に「ラカント」というカロリー0の砂糖を使用してお菓子を作ります。

エネルギーアップの為の間食として食べる場合は普通のお砂糖を使用してください。

普通の砂糖を使用	たんぱく質 1.1g	エネルギー 162kcal
ラカントを使用	たんぱく質 1.1g	エネルギー 85kcal



1食当りの栄養価



ごはんの種類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
低たんぱく米 180g (たんぱく 1/5調整)	755	11.7	1.9	393
低たんぱく米 150g (たんぱく 1/5調整)	703	11.6	1.9	393
低たんぱく米 110g (たんぱく 1/5調整)	634	11.5	1.9	393
普通米 180g	747	15.4	1.9	445
普通米 150g	697	14.6	1.9	437
普通米 110g	630	13.7	1.9	425

(医)仁友会 北彩都病院 栄養科