

# 腎不全保存期食レシピ

NO. 18

## 米飯

チンゲン菜の味噌汁

揚げたらの甘酢あんかけ

ブロッコリーの味噌マヨサラダ

メロンパンクッキー



## 米飯

～材料～  
(一人分)

ご飯……………180g



米飯の栄養価	
エネルギー	285kcal
たんぱく質	4.4g
塩分	0g
カリウム	51mg

## チンゲン菜の味噌汁

～材料～  
(一人分)

チンゲン菜……………10g  
油揚げ……………2g  
水……………70g  
無塩だしの素……………0.2g  
味噌……………3g



A



味噌汁の栄養価	
エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.4g
カリウム	37mg

## 作り方

- ①チンゲン菜は一口大に切り、茹でて水気をきっておきます。
- ②油揚げは3cm長さの細切りにします。
- ③鍋にAを入れ煮立たせ、①と②を加え、味噌を加えます。
- ④器に盛ってできあがりです。

**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。薄味でも量を飲んでしまうと同じですので、汁はお椀に半分くらいにしましょう。

## 揚げたらの甘酢あんかけ

～材料～  
(一人分)

たら……………40g  
酒……………1g  
れんこん(水煮) ……20g  
片栗粉……………5g  
サラダ油(揚げ物用) ……適量  
おろし生姜……………0.5g  
おろしにんにく……………0.1g  
サラダ油……………0.5g  
たまねぎ……………10g  
もやし……………10g  
きくらげ(乾) ……0.3g  
グリーンピース(缶詰) ……2g  
鶏ガラスープの素……………1g  
水……………30g

B { 酢……………4g  
砂糖……………3g  
ケチャップ……………8g  
醤油……………2g  
片栗粉……………1g  
水(水溶き用) ……適量

A }



揚げたらの 甘酢あんかけの栄養価	
エネルギー	177kcal
たんぱく質	8.0g
塩分	0.7g
カリウム	262mg

### 作り方

- ①きくらげを20～30分水に浸して戻し、細切りにします。
- ②たらに酒をふります。
- ③玉ねぎをスライスし、水にさらします。もやしは洗って水気を切ります。
- ④れんこんは洗って5mm厚のちょう切りにします。
- ⑤たらとれんこんにそれぞれ片栗粉をまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げます。
- ⑥たらとれんこんを揚げている間にあんを作ります。フライパンにサラダ油を熱し、Aを炒め香りがしたら、水気をきった玉ねぎともやしを加えて、食感が残っている程度に炒めます。
- ⑦⑥に鶏ガラスープと水を入れ、煮立ったら、きくらげ、Bの調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけあんを作ります。
- ⑧たらとれんこんを皿に盛って、⑦をかけ、グリーンピースを散らしてできあがりです。



**一口メモ** 下の表にたらと他の食材で調理した場合の栄養成分をのせましたので参考にしてみてください。

種類や部位によってエネルギーとたんぱく質の量は変わります。

### 【他の食材で調理した例】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
たら 40g	31	7	鶏もも肉 40g	80	6.5
鮭 40g	53	8.9	鶏むね肉 40g	76	7.8
えび 40g	33	7.4	豚もも肉 40g	90	7.8
ほたて 40g	29	5.4	豚バラ肉 40g	174	5.4

## ブロッコリーの味噌マヨサラダ

- ～材料～  
（一人分）
- ブロッコリー……………35g
  - ぶなしめじ……………10g
  - レタス……………10g
  - 白ごまいり……………0.5g
  - マヨネーズ……………8g
  - みそ……………2g

サラダの栄養価	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	2.1g
塩分	0.3g
カリウム	128mg



A



- 作り方**
- ①ブロッコリーと石づきを切ったぶなしめじは、小房に分けて茹で、しっかりと水気をきって冷蔵庫で冷やします。
  - ②レタスは一口大にちぎって30分以上水にさらし、水気をきって冷蔵庫で冷やします。
  - ③ボールにAを混ぜあわせてドレッシングをつくりまします。
  - ④③に①と②を和えて、器に盛りつけまします。



**一口メモ** 野菜やきのこ類はカリウムを減らす為、小さく切って水にさらしたり、茹でてから調理ましましょう。下の表のように、種類によって1割～3割程度減らすことができます。

	生の状態の カリウム量	茹で・水さらし後の カリウム量
ブロッコリー 100g	360mg	180mg
ぶなしめじ 100g	380mg	340mg
レタス 100g	200mg	160mg

## メロンパンクッキー

- ～材料～  
（一人2個分）
- 小麦粉……………8g
  - 砂糖……………4g
  - マーガリン……………4g
  - グラニュー糖……………2g

クッキーの栄養価	
エネルギー	81kcal
たんぱく質	0.6g
塩分	0g
カリウム	11mg



- 作り方**
- ①マーガリンを室温に戻しておきます。
  - ②ボールで①をやわらかくなるまでよく混ぜ、小麦粉、砂糖を加えて混ぜまします。
  - ③まとまったらラップに包み、30分ほど冷蔵庫で休ませまします。
  - ④オーブンを180℃に予熱しておきます。
  - ⑤③を丸めてつぶし、グラニュー糖をまぶした後、フォークなどで格子模様をつけます。
  - ⑥天板にオーブンシートをひき、20分焼いてできあがりです。



## 1食当りの栄養価

	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	709	17	1.5	501
米飯 200g の場合	675	16.5	1.5	495
米飯 180g の場合	641	16	1.5	489
米飯 150g の場合	591	15.3	1.5	480
米飯 110g の場合	524	14.3	1.5	468
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/5のもの)	649	12.4	1.5	437

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。



北彩都病院 栄養科