

腎不全保存期食レシピ

No.19

米飯、舞茸のすまし汁

高野豆腐の唐揚げ

彩い野菜と柿のマリネ

スイートポテトケーキ



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	4.4 g
塩 分	0 g
カリウム	51mg

舞茸のすまし汁

～材料～
(一人分)

だし汁……………75ml
 [かつお節……………3 g (小袋1袋分)
 水……………300ml
 [醤油……………1 g
 塩……………0.3 g
 舞茸……………10 g
 豆腐……………0.1 g
 小ねぎ……………0.5 g



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。

すまし汁の栄養価

エネルギー	5kcal
たんぱく質	0.9 g
塩 分	0.5 g
カリウム	59mg

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をこし器でこして、かつお節を取り除き、だし汁をとります。
- ④舞茸は汚れがあればふき取って石づきを取り、一口大にほぐします。



⑤小ねぎは洗って根元を切り、小口切りにします。

⑥だし汁を沸騰させ、舞茸を入れて火が通ったら醤油と塩を加えて調味します。

⑦器に⑥を盛り、豆ふと小ねぎを散らします。

一口メモ かつお節と舞茸のだしがきいたすまし汁です。だしをきかせることにより、おいしく減塩ができます。

汁ものは塩分が多いので、今回のようにお椀に半分くらいの量にとどめましょう。

高野豆腐の唐揚げ

～材料～
(一人分)

- A {
- 高野豆腐……………12 g (3/4個)
 - おろし生姜……………1 g
 - 減塩醤油……………5 g (小 1 弱)
 - 酒……………2 g (小 1/3 弱)
 - みりん……………2 g (小 1/3)
 - ごま油……………0.2 g
 - 片栗粉……………4 g (小 1 強)
 - 小麦粉……………4 g (小 1 強)
 - サラダ油(吸油量)……………8 g (小 2)
 - レタス……………8 g (小葉 1/2 枚)
 - パセリ……………0.3 g
 - 中濃ソース……………3 g (小 1/2)



唐揚げの栄養価	
エネルギー	181kcal
たんぱく質	6.6 g
塩 分	0.7 g
カリウム	51mg



作り方

- ①鍋にお湯を沸騰させ、火を止めてから高野豆腐を入れます。
全体にふっくらと戻ったら、ざるにあげて水気を切ります。
- ②レタスとパセリは洗って一口大にちぎります。
- ③①が冷めてから手で水気をしぼり、8等分に切ります(1人分は6切です)。
- ④ボールにAの材料を混ぜ合わせ、③を入れて軽くもみ込み、高野豆腐に調味料をまんべんなくしみこませます。
- ⑤ポリ袋に片栗粉と小麦粉を入れてよく混ぜ、④を入れて粉をまぶします。
- ⑥ 180℃の油で⑤をカラリと揚げます。
- ⑦皿に⑥を盛り付け、レタス、パセリとソースを添えます。

一口メモ 高野豆腐を鶏肉に見立てた唐揚げです。高野豆腐は鶏肉と比べて、カリウム、たんぱく質が少なく、カルシウム、鉄分などを豊富に含みます。高野豆腐を揚げることにより、定番の含め煮とは違った美味しさが楽しめます。

*表に鶏肉と高野豆腐の栄養成分の違いをまとめましたので、食材選びの参考にして下さい。

	一人分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
高野豆腐	12 g (戻して 72 g)	63	5.9	4	79	0.8
鶏もも肉 (皮なし)	40 g	46	7.5	136	2	0.3
鶏むね肉 (皮なし)	40 g	43	8.9	140	2	0.1
鶏ささ身	40 g	42	9.2	168	1	0.1

彩り野菜と柿のマリネ

～材料～
(一人分)



大根……………30 g
 柿……………15 g
 きゅうり……………10 g
 プチトマト……………10 g (小1ケ)
 ロースハム……………7.5 g (1/2 枚)
 酢……………5 g (小1)
 オリーブ油……………5 g (小1強)
 塩……………0.3 g
 こしょう……………少々

マリネの栄養価

エネルギー 81kcal
 たんぱく質 1.7 g
 塩 分 0.5 g
 カリウム 174mg



作り方

- ①大根は皮をむいて、1.5cm のサイコロ状の角切りにします。
- ②柿は皮をむいて 1.5cm のサイコロ状の角切り、きゅうりは洗ってところどころ皮をむき、(*右写真参照)、1 cm 厚さの輪切りにして水にさらします。
- ③プチトマトは洗ってへたを取り、たて半分に切ります。ロースハムは 1.5cm の角切りにします。
- ④ボウルに調味料をあわせ、マリネ液を作ります。
- ⑤④に①～③の材料を加えて混ぜ合わせ、漬けこみます。
- ⑥味がしみたなら、器に盛りつけます。



一口メモ

野菜のマリネに柿を加えた、フルーティーなレシピです。

漬け込んでひと晩置いたくらいが、食べごろです。

カリウムが気になる場合、1 日にとれる果物は 50～100 g までが目安です。

そのままだとつい 1 個食べてしまうなど、食べすぎてしまいがちですが、料理に加えることによって、風味を味わうことと、食べ過ぎをおさえることができます。

スイートポテトケーキ

- ～材料～
(一人分)
- さつまいも……………30g
 - 牛乳……………10g (小2)
 - 無塩バター……………5g
 - はちみつ……………5g (小1弱)
 - 卵……………10g
 - バニラエッセンス……少々
 - 薄力粉……………2g
 - ベーキングパウダー…0.7g



ケーキの栄養価	
エネルギー	123kcal
たんぱく質	2.1g
塩分	0.1g
カリウム	69mg



- 作り方**
- ①さつまいもの皮をむいて1cmくらいのサイコロ状の角切りにし、牛乳と一緒に鍋に入れて、火にかけます。
 - ②さつまいもがやわらかくなったら、火にかけたままペースト状になるまでつぶします。このとき、少し形が残っていても、歯ごたえがコロコロとしておいしいです。
 - ③オーブンを180℃に予熱しておきます。
 - ④ボウルに無塩バターを入れて、クリーム状になるまでよく混ぜます。
 - ⑤④にはちみつと卵を入れて、さらによく混ぜます。
 - ⑥⑤にバニラエッセンスと②を入れて軽く混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーも加えて、ゴムベラでさっくり混ぜます。
 - ⑦スプーンでカップに1人分ずつ入れて、180℃のオーブンで20分程度火が通るまで焼きます。竹串を刺してみて、何もつかなければ焼きあがりです。

一口メモ

さつまいもは秋の味覚のひとつで、焼き芋やふかし芋などにするとたくさん食べてしまいがちですが、カリウムを豊富に含みます。

おやつとして食べる場合は、今回くらいの量にとどめておくと無難です。

また、今回はさつまいもの裏ごしや、粉をふるう工程がなくても上手にできる、手間のかからないレシピです。

1食当りの栄養価

	1食あたり - kcal	たんぱく質 g	塩 分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	746	16.8	1.8	548
米飯 200g の場合	693	16.0	1.8	538
米飯 180g の場合	675	15.7	1.8	535
米飯 150g の場合	621	14.9	1.8	526
米飯 110g の場合	568	14.1	1.8	516
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/5のもの)	687	12.6	1.8	485
低たんぱくごはん 150g の場合 (たんぱく質 1/5のもの)	638	12.4	1.8	485
低たんぱくごはん 110g の場合 (たんぱく質 1/5のもの)	572	12.1	1.8	485

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