

腎不全保存期食レシピ

No. 20

坦々風パスタ
野菜チーズ春巻き
春雨中華サラダ
さつまいも胡麻団子



🌸 坦々風パスタ 🌸

～材料～ (一人分)

たんぱく調整スパゲティタイプ (パスタ) 80g (乾)
ごま油 (スパゲティに和える用) 0.5g

サラダ油 1g
にんにく 2g
豚ひき肉 30g
生しいたけ 13g (小1枚)
豆板醤 (トウバンジャン) . . . 4g
甜面醤 (テンメンジャン) . . . 7g
長葱 20g

A { 水 50g
鶏ガラスープの素 . . . 0.5g
減塩醤油 5g
砂糖 1g
紹興酒 5g

(水溶き片栗粉用)

片栗粉 1g
水 5g



坦々風パスタの 栄養価

エネルギー 417 kcal
蛋白質 8.7 g
塩分 1.3 g
カリウム 230mg

～作り方～

- ① 生しいたけは石づきを取り、にんにくは皮をむいてみじん切りにします。
- ② 長葱は洗って白い部分は芯を除き、5cm長さの千切りにしてから水にさらしておきます（白髪ねぎ）。緑色の部分はみじん切りにします。
- ③ Aの調味料の材料を混ぜておきます。
- ④ パスタはたっぷりの熱湯で表示通りに茹でます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、ひき肉、椎茸の順に中火でよく炒め、豆板醤、甜面醤を順に加えて炒め合わせ、Aの調味料を加えて少し煮詰めます。
- ⑥ 火を止めてから水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、長葱のみじん切りを入れてさっと火にかけます。
- ⑦ パスタの水気を切ってごま油を絡めてから器に盛り、⑥をかけて、②の白髪ねぎをのせて出来上がり。

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。たんぱく調整食品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。今回は主食にでんぷん製品である蛋白調整スパゲティータイプを使用しますが、他にも米飯や餅、粥などたんぱく質制限を助ける為の様々なたんぱく調整食品があります。

🌸 野菜チーズ春巻き 🌸

～材料～ （一人分）

- 春巻きの皮……………12g（1枚）
スライスチーズ……………2g
ピーマン……………5g
人参……………5g
もやし……………5g
にら……………5g
ほうれん草……………5g
中華あじ……………1g
サラダ油（揚げ油の吸収分）… 4.9g
（のり用水溶き片栗粉）
片栗粉……………0.1g
水……………0.5g



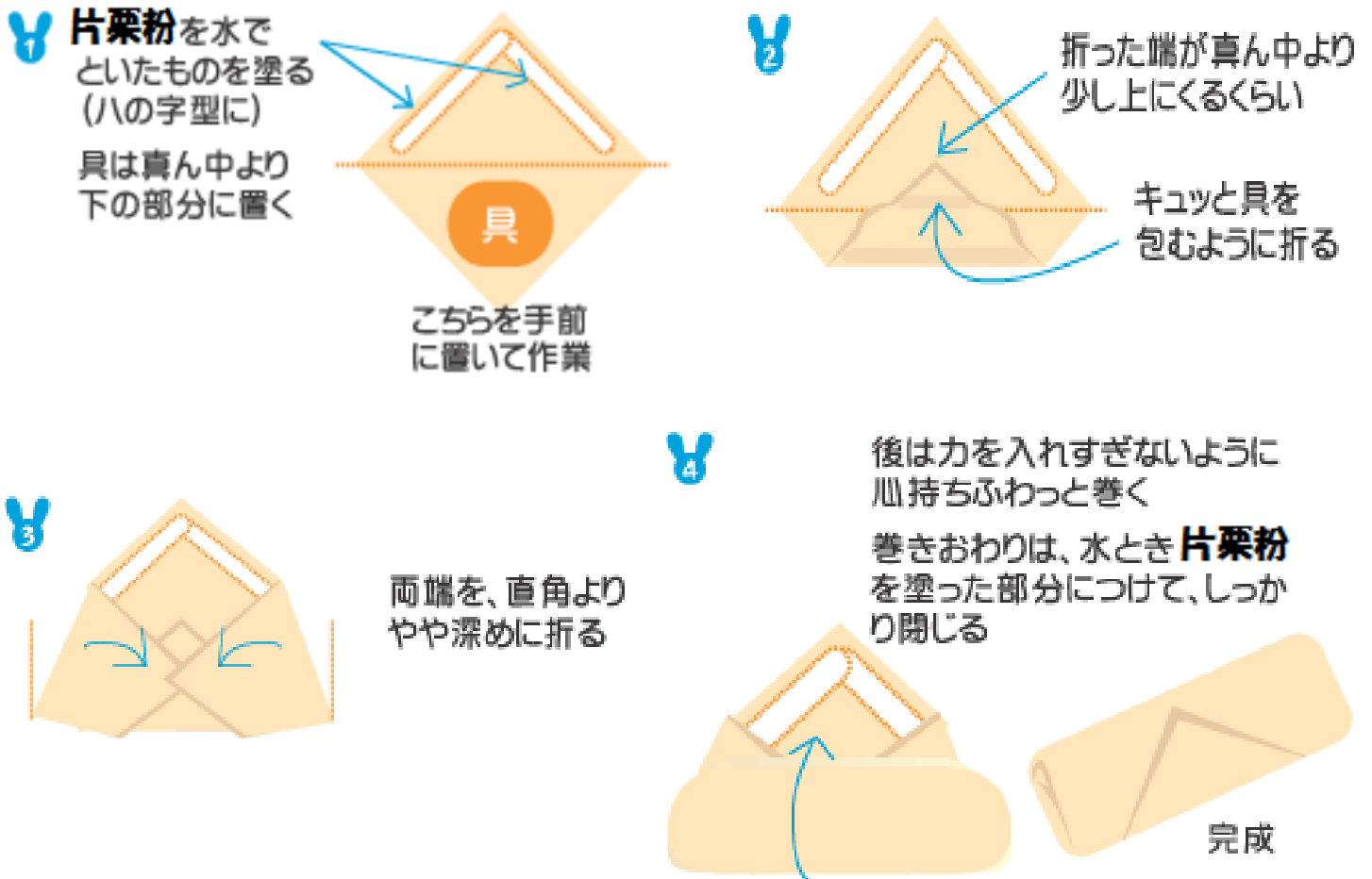
野菜チーズ春巻きの 栄養価	
エネルギー	106kcal
蛋白質	2.2g
塩分	0.3g
カリウム	87mg



～作り方～

- ① スライスチーズはみじん切りにします。
- ② ピーマン、人参は洗って干切りにし、下ゆでします。
- ③ もやし、にら、ほうれん草は洗って下ゆでし、よく水気を絞ってから10cm長さに切ります。
- ④ ボールに①～③を入れて中華あじで下味をつけます。
- ⑤ 春巻きの皮に④を乗せて包みます。《下記春巻きの包み方参照》
- ⑥ サラダ油を170℃に熱し、⑤を両面がきつね色になるまで揚げて、器に盛り付けて出来上がりです。

《春巻きの包み方》



一口メモ

今回はパスタにひき肉を35g使用していますので、たんぱく質の多い食品の重複には注意が必要です。そのため今回の春巻きには、肉や魚介類は入れず、チーズも少量しか使用していません。下味をしっかりつけているので何もつけなくても美味しく頂けます♪

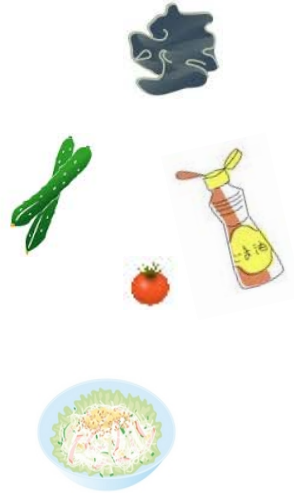
春雨中華サラダ

～材料～ (一人分)

春雨(乾)・・・5g
 きくらげ(生)・・・5g
 きゅうり・・・10g
 ミニトマト・・・10g
 A { 酢・・・5g
 減塩醤油・・・3.5g
 砂糖・・・1g
 ごま油・・・0.5g
 練り辛子・・・1g



エネルギー	37kcal
蛋白質	0.6g
塩分	0.4g
カリウム	64mg



～作り方～

- ① 春雨は規定の時間茹でてから冷水で洗い、よく水気を切っておきます。
- ② きくらげは干切りにして下ゆでし、冷水で洗い、よく水気を切っておきます。
- ③ きゅうりは洗って干切りにします。
- ④ ミニトマトは洗っておきます。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせて、①～③を和えます。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④を上に乗せ出来上がり。

一口メモ

春雨はたんぱく質を含まない為、効率よくエネルギーアップ出来る便利な食材です。また今回使用した「きくらげ」はカルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含む食材です。しかし、カリウムも豊富に含んでいます。※きくらげ以外のきのこ類もカリウムが豊富です。カリウム制限の必要な方は、なるべく下ゆでをするようにしましょう。

さつまいも胡麻団子

～材料～ (一人分)

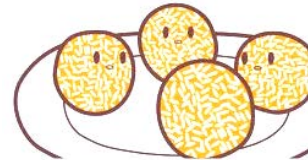
さつまいも・・・50g
 無塩バター・・・0.5g
 普通牛乳・・・4g
 砂糖・・・1g
 卵黄・・・7g
 白いりごま・・・1g
 ごま油・・・0.5g

エネルギー	115 kcal
蛋白質	2.1 g
塩分	0g
カリウム	251mg



～作り方～

- ① さつまいもは皮をむいて鍋に入れ、ひたひたになるくらいに水をいれて火にかけてさつまいもにスーッと竹串が通るまでやわらかく煮ます。
- ② さつまいもを鍋から取り出し、熱いうちにボールに入れて木べら等をつぶします。
- ③ ②にバターを加えて練り、牛乳、砂糖を順に加えて混ぜ合わせます。
- ④ あら熱が取れたら卵黄を加えて混ぜます。
- ⑤ 手に水をつけて④を一口大の大きさに丸め、いりごまをまぶします。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、⑤を全体にこんがり焼いて出来上がりです。



一口メモ

さつまいもを含む芋類は、カリウムを豊富に含んでいますので、カリウム制限が必要な患者さんは一日50gとし、また一日に何品も芋料理が重ならないように注意が必要です。

今日のレシピの1食当りの栄養価

スパゲティーの種類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg
低たんぱくスパゲティー ※アプロテン蛋白調整 スパゲティータイプ (乾) 80g 使用	675	13.6	2.0	632
普通のスパゲティー (乾) 70g 使用 ひき肉 30g 使用	644	21.4	2.0	742

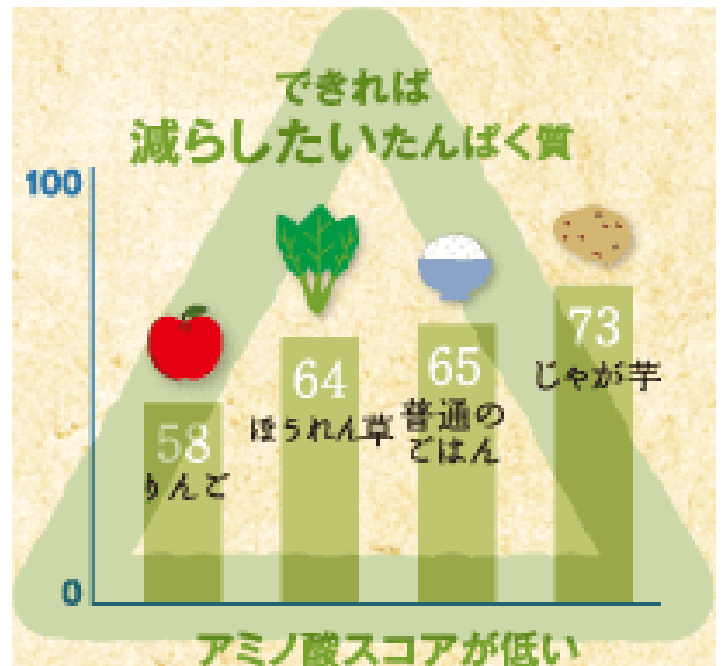
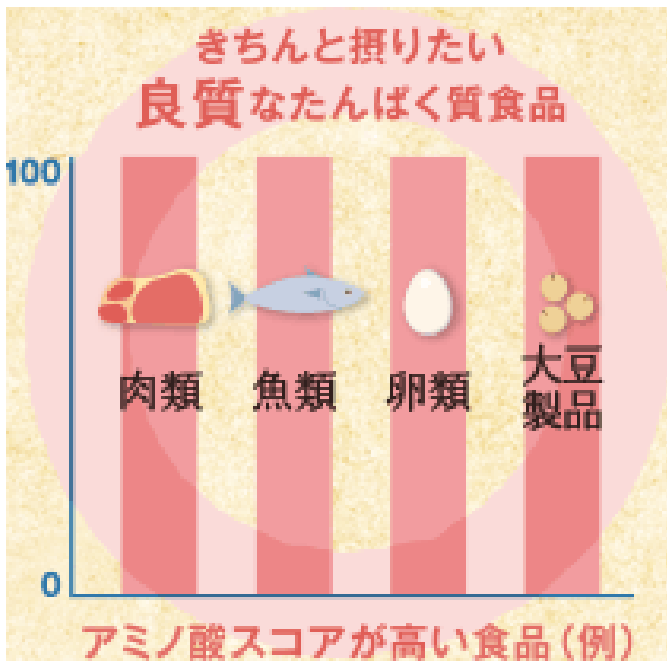
～普通のスパゲティーは食べてもいいの？～

たんぱく制限の指示が一日50g未満の患者さんは、普通のスパゲティーを使用して構いませんが、低たんぱくスパゲティーと茹であがりの倍率が違い、たんぱく質もかなり多くなるので（乾）70gの麺を一人前としましょう。もし今回のレシピを作る場合はひき肉の量を30gに減らしてください。他におかずをつける場合は極力たんぱく質を含まないメニューにしましょう。

一日40g未満のたんぱく制限が必要な患者さんはたんぱく調整食品の使用が望ましいです。

アミノ酸スコアのお話

低たんぱく質食で大切なのは、良質なたんぱく質を決められた量の中できちんと摂ること。十分なエネルギーを摂ること。



※一日の総摂取たんぱく質の中で60%を動物性たんぱく質で補うのが望ましいかたちです。主食からのたんぱく質を出来るだけ減らして、動物性たんぱく質をとるように心がけましょう！

★今回のレシピはたんぱく質量の61%が動物性たんぱく質です！

