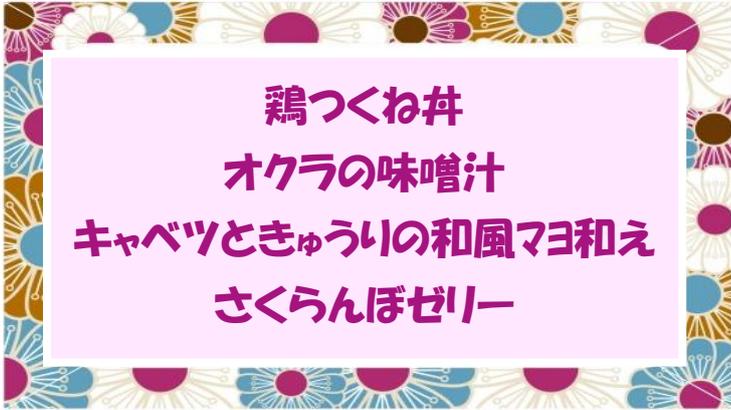


# 腎不全保存期食レシピ

No.21



## ●鶏つくね丼

～材料～  
(一人分)

- |   |                   |                     |
|---|-------------------|---------------------|
|   | 米飯……………180g       |                     |
|   | 茄子……………15g        |                     |
|   | 南瓜……………15g        |                     |
|   | 青じそ……………0.5g(1枚)  |                     |
| A | れんこん水煮……………15g    | C                   |
|   | 生しいたけ……………5g      |                     |
|   | 長ねぎ……………5g        |                     |
|   | しょうが……………1g       |                     |
| B | 塩……………0.2g        | 酒……………10g(小さじ2)     |
|   | こしょう……………0.1g     | 減塩醤油……………13g(小さじ2強) |
|   | 酒……………2g(小さじ1/2弱) | 砂糖……………4g(小さじ1強)    |
|   | 片栗粉……………1.5g      | みりん……………6g(小さじ1)    |
|   | 鶏ひき肉……………35g      | 片栗粉……………1g          |

- |                       |
|-----------------------|
| 油(茄子・南瓜用)…2g(小さじ1/2)  |
| 油(つくね用)……………3g(小さじ1弱) |

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 酒……………10g(小さじ2)     |  |
| 減塩醤油……………13g(小さじ2強) |  |
| 砂糖……………4g(小さじ1強)    |  |
| みりん……………6g(小さじ1)    |  |
| 片栗粉……………1g          |  |
| きざみのり……………0.5g      |  |



## 作り方

- ①ご飯を炊いておきます。
- ②茄子は小さめの乱切りにして水にさらしておき、南瓜は3ミリ厚さの一口大に切ります。
- ③青じそは半分の長さに切ってから千切りにし、Aはみじん切り、しょうがはすりおろします。
- ④鶏ひき肉にAとBを混ぜてこね、2等分して小判型に成形します。
- ⑤熱したフライパンに油を入れて②を炒めて、取り出します。
- ⑥フライパンに油を足して④を焼いて、中まで火を通します。
- ⑦Cを小なべに入れ、焦がさないよう注意しながら、とろみがつくまで煮つめます。
- ⑧ご飯を丼に盛り、⑦のたれの半量をかけ、きざみのりを散らして⑤と⑥をのせます。
- ⑨残りのたれを具にかけ、青じそを真ん中にのせて出来上がりです。

鶏つくね丼の栄養価	
エネルギー	478kcal
たんぱく質	13.9g
塩分	1.3g
カリウム	382mg

**一口メモ** 鶏ひき肉の量は35gですが、れんこんや椎茸などを入れ、ボリュームをアップさせています。  
 また丼ぶりは味が濃くなりがちで、1食分の塩分は2g～3g以上になります。  
 今回のレシピは片栗粉でタレにトロミをつけたり、減塩醤油や生姜、青じそなどを使用して、塩分控えめでもおいしく食べられる丼ぶりになっています。



<一般的な丼ぶりの栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	塩分 g
鶏つくね丼	478	13.9	382	1.3g
親子丼	580	19.2	241	2～3.5g
かつ丼	799	18.5	290	2～3.5g
天丼	636	16.3	270	2～3.5g

●オクラの味噌汁

～材料～  
(一人分)



- オクラ……………10g  
 えのきたけ……………5g  
 A { 水……………70g  
       無塩だしの素……………0.2g  
       味噌……………3g



味噌汁の栄養価	
エネルギー	10cal
たんぱく質	0.7g
塩分	0.4g
カリウム	54mg

- 作り方**
- ①オクラは小口切り、えのきたけは石づきをとり、半分の長さに切ります。
  - ②鍋にAを入れ煮立たせ、①を加え、具に火が通ったら味噌を加えます。
  - ③器に盛って出来上がりです。



**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。

## ●キャベツときゅうりの和風マヨ和え

～材料～ (一人分)	キャベツ……………35g
	きゅうり……………10g
	マヨネーズ……………5g(小さじ1強)
	練り辛子……………0.5g
	減塩醤油……………0.5g
	糸かつお……………0.3g



A

和風マヨ和えの栄養価	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.8g
塩分	0.1g
カリウム	64mg



### 作り方

- ①キャベツは一口大のザク切りにします。
- ②きゅうりは薄く輪切りにします。
- ③①を食感が残る程度にサッと茹でて水気をきり、冷ましておきます。
- ④Aを混ぜ合わせて②、③を和え、糸かつおをかけて出来上がりです。



### 一口メモ

マヨネーズは大さじ4(48g)で塩分約1gとなっており、たくさん使うことができ、エネルギーもとれるおすすめの調味料です。

## ●さくらんぼゼリー

～材料～ (一人分)	さくらんぼ……………30g(約6コ)
	グラニュー糖……………6g(大さじ1/2)
	レモン汁……………1g
	桃ジュース(果汁30%)……………80g
	粉寒天……………0.4g
	ミント……………0.3g



ゼリーの栄養価	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	0.5g
塩分	0g
カリウム	93mg

### 作り方

- ①さくらんぼは軸と種を取って半分に切ります。
- ②鍋に①の半分量とグラニュー糖、レモン汁を入れ、ジャム状になるまで煮ます。
- ③別の鍋にジュースを入れて、粉寒天を加え、火にかけます。沸騰した状態で1～2分加熱します。
- ④③の火をとめてから、②を入れて、よくかき混ぜます。
- ⑤あら熱がとれたら、器に注ぎ入れ、残りのさくらんぼを入れます。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固めて、ミントをのせて出来上がりです。



### 一口メモ

桃ジュースが無い場合は果汁30%程度のりんごジュースで代用してもおいしく作れます。寒天を使用する時は、一度しっかりと沸騰させて溶かさないと、冷やしても固まりませんので注意してください。

## 1食当りの栄養価

	エネルギー - kcal	タンパク質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	686	17.0	1.8	606
米飯 200g の場合	633	16.2	1.8	596
米飯 180g の場合	615	15.9	1.8	593
米飯 150g の場合	561	15.1	1.8	584
米飯 110g の場合	508	14.3	1.8	574
低たんぱくごはん (タンパク質 1/5タイプ) 180g の場合	640	12.4	1.8	542
低たんぱくごはん (タンパク質 1/35タイプ) 180g の場合	622	11.6	1.8	542

低たんぱくごはん(タンパク質 1/5)を1食使用すると、タンパク質を 3.5g減らす事ができ、卵なら1/2個・牛乳なら 110cc・魚や肉なら 15g・豆腐なら 55g 増やすことができます。



北彩都病院 栄養科