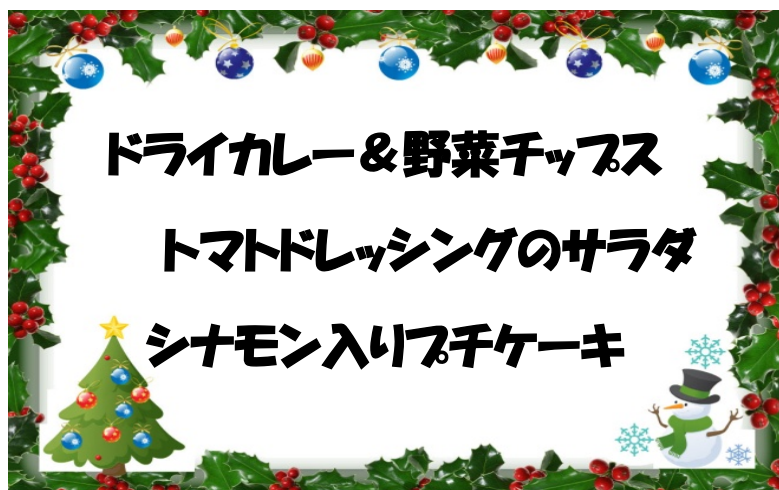


腎不全保存期食レシピ

No.22



ドライカレー

材料～（一人分）

ご飯・・・・・・・・180g

合挽肉・・・・・・・・35g

玉ねぎ・・・・・・・・40g

人参・・・・・・・・10g

セロリ・・・・・・・・5g

スイートコーン・・10g

しょうが・・・・・・・・0.5g

にんにく・・・・・・・・0.5g

サラダ油・・・・・・・・3g

A { カレー粉・・2g
ケチャップ・・8g
中濃ソース・・6g
コンソメ・・1.5g
チャツネ・・5g
水・・・・・・・・30g

パセリ・・・・・・・・0.2g



ドライカレーの栄養価 （ご飯180g）

エネルギー	467kcal
たんぱく質	12.4g
塩分	1.3g
カリウム	411mg

- 作り方
- ①ご飯を炊いておきます。
 - ②玉ねぎ・人参は洗って皮をむき1cm角に粗みじん切り、セロリは洗ってから1cm角に粗みじん切りにします。しょうが・にんにくは皮をむいてみじん切り、パセリは洗ってよく水気を切りみじん切りにします。
 - ③玉ねぎ・人参・セロリを茹で、ザルにあげて水気を切ります。
 - ④フライパンにサラダ油を入れ温め、弱火にしてにんにく・しょうがを香りがたつまで炒めます。
 - ⑤中火にして玉ねぎ・人参・セロリ・スイートコーンを加えて炒めます。
 - ⑥火が全体に通ったら、合挽肉を加え、色が変わるまで炒めます。
 - ⑦Aの調味料を合わせてフライパンに加え、水分が無くなるまで炒めます。
 - ⑧ご飯の型の内側を1度水で濡らし、180gに計量したご飯を入れて軽く抑さえてからお皿にあげ、上にパセリを飾ります。
 - ⑨ご飯の横にドライカレーを盛りつけて出来上がりです。

一口メモ

- *カレールーには小麦粉や油・スパイス・食塩などの調味料が入っているため、手早く美味しいカレーを作ることができますが、塩分が100gあたり10.7gも含まれています。一方、カレー粉の塩分は100gあたり0.1gです。カレー粉を足すことでカレールーの使用量を減らし、塩分を抑えることができます。
- *チャツネは、野菜や果物に香辛料を加えて煮込んだ調味料のひとつです。チャツネを使用することで、塩分を控えながら味に深みとコクを出すことができます。

野菜チップス

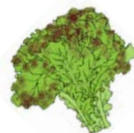
～材料～（一人分）

- レンコン(水煮)・・・10g
- かぼちゃ・・・・・・・・10g
- ごぼう・・・・・・・・10g
- サラダ油・・・・・・・・2.5g
- 塩・・・・・・・・0.2g
- サニーレタス・・・・・・4g



野菜チップスの栄養価

エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.5g
塩分	0.2g
カリウム	117mg



作り方

- ①サニーレタスは洗って一口大にちぎり、水にさらします。
 - ②レンコンは薄くスライスします。かぼちゃは横に半分に切って薄くスライスします。ごぼうは洗って皮をむき、長さ5cmに切り薄くスライスします。
 - ③スライスした野菜を水にさらし、キッチンペーパーでしっかりと水気を切ります。
 - ④サラダ油を180℃に熱し、スライスした野菜をそれぞれカリッとなるまで揚げます。
(※ごぼうは揚げ過ぎると苦くなるので、色が変わる前に取り出します)
 - ⑤塩をふりかけ、サニーレタスの上にのせて出来上がりです。
- ※今回はドライカレーの横に盛りつけします。

一口メモ

野菜を薄くスライスすることで油の吸収率が上がり、少量でもエネルギーをアップすることができます。また、揚げる時間が短縮でき、パリパリとした食感も楽しめます。しかし、野菜にはカリウムが豊富に含まれているため、食べすぎに注意しましょう。

トマトドレッシングのサラダ

～材料～ (一人分)

絹ごし豆腐・・・18g
ブロッコリー・・・15g
トマト・・・10g
マヨネーズ・・・6g
ポッカレモン・・・0.5g

1丁300gでは1/16
1丁400gでは1/22
になります。



トマトドレッシング サラダの栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.6g
塩分	0.1g
カリウム	77mg

作り方

- ①豆腐は1丁(300g)を縦に4等分、さらに横に4等分します。
(一人1切れです)
トマトは洗って1cm角に切り、ブロッコリーは洗って食べやすい大きさに切ります。
- ②ブロッコリーは沸騰したお湯で茹で、ザルにあげて冷水をかけてから、水をしっかり切ります。
- ③トマトにマヨネーズとポッカレモンを加え混ぜ、ドレッシングを作ります。
- ④豆腐とブロッコリーを小鉢に盛り、トマトドレッシングをかけて出来上がりです。



一口メモ

トマトドレッシングは、ほんのり酸味のあるざく切りトマトとポッカレモンの組み合わせにより、塩分も抑えられる簡単でお手軽なドレッシングです。

シナモン入りプチケーキ

～材料～（一人分）



A	【	T・Tホットケーキミックス・・・10g	
		シナモンパウダー・・・・・・・適量	
		牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・10g	
		卵・・・・・・・・・・・・・・・・2g	
		生クリーム・・・・・・・・・・・・10g	
		砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・2g	
		いちご・・・・・・・・・・・・・・8g（1/2個）	
		ミント・・・・・・・・・・・・・・0.3g	
		】	
		】	

シナモン入り プチケーキの栄養価

エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.4g
塩分	0.1g
カリウム	46mg

作り方

- ①オーブンを200℃に予熱しておきます。
- ②いちごは洗って縦に4等分に切ります。（一人2切れです）
- ③Aをボウルに入れ、泡だて器で混ぜ合わせます。
- ④型に③を流し入れ、少し上から落とし中の空気を抜きます。
- ⑤200℃で予熱しておいたオーブンで20分程度焼きます。
- ⑥生クリームを泡立て器で7分立てになるまで混ぜ、砂糖を加えて、角が立つくらいの硬さまでさらに混ぜます。
- ⑦プチケーキが焼きあがったらあら熱がとれるまで冷まし、型から外してお皿に盛ります。生クリームを添えて、いちごとミントを飾って出来がりです。

一口メモ

ホットケーキミックスを使用した簡単に作れるプチケーキです。今回使用するT・Tホットケーキミックスは普通のホットケーキミックスと比べ、たんぱく質・塩分・カリウム・リンが少ない商品です。リンの気になる方は、牛乳を水に変えても美味しく出来ますので、お試しください。

100 gあたりの栄養価

ホットケーキの種類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
普通の ホットケーキミックス	366	7.6	1.0	240	180
T・T ホットケーキミックス	402	2.8	0.5	80	109

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
普通米 180g	672	16.0	1.7	652
普通米 150g	622	15.3	1.7	643
普通米 110g	555	14.3	1.7	631
低たんぱく米 180g (たんぱく 1/5調整)	660	12.9	1.7	600
低たんぱく米 150g (たんぱく 1/5調整)	611	12.7	1.7	600
低たんぱく米 110g (たんぱく 1/5調整)	545	12.4	1.7	600

低たんぱくごはん(たんぱく質 1/5)を1食使用すると、たんぱく質を 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