

# 腎不全食期保存全不腎レシピ

No.23

ME

御飯 コンソメスープ  
キャベツメンチカツ  
かぶとカニカマのわさび和え  
焼きりんご



## 御飯

～材料～  
(1人分)

ご飯・・・180g



### ご飯の栄養価

エネルギー	302kcal
たんぱく質	4.5g
塩分	0g
カリウム	52mg

## コンソメスープ

～材料～  
(1人分)

玉ねぎ・・・10g  
塩・・・0.3g  
コンソメ・・・0.5g  
水・・・75ml  
パセリ(乾燥)・・・少々

A

### コンソメスープの栄養価

エネルギー	5kcal
たんぱく質	0.1g
塩分	0.5g
カリウム	16mg



作りやすい分量は、水 400ml(2カップ)  
に対して小さじ1杯のコンソメと小さじ  
1/4の塩です。  
(75mlを5人分にとって少し余ります)

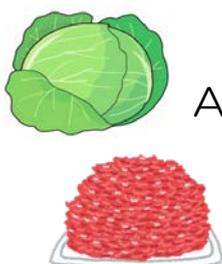
- 作り方 ①玉ねぎは皮をむいて洗い、繊維に沿って1mmの薄切りにし、水にさらします。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したら玉ねぎがやわらかくなるまで煮ます。
- ③Aの調味料を入れ調味します。
- ④器に盛り、パセリを真ん中に飾って出来上がりです。

**一口メモ**

スープやみそ汁は塩分制限があると献立に取り入れる事が難しくなりますが、量を半分にする事で塩分摂取量も半分に出来ます。また、具を多く盛ることでおかずの1品とすることもできます。

**キャベツメンチカツ**

- ～材料～ 玉ねぎ・・・30g  
 (1人分) キャベツ・・・30g  
 豚ひき肉・・・30g  
 チーズdeコレヘル・・・10g  
 A { 片栗粉・・・5g (小さじ2弱)  
 塩・・・0.3g  
 胡椒・・・少々  
 薄力粉・・・8g (大さじ1弱)  
 卵・・・8g  
 パン粉・・・10g (大さじ3)  
 揚げ油・・・8g (吸油率分)



**たんぱく質を90%  
 カットしたチーズ風味の  
 特殊食品です！**  
 10g 当たり  
**たんぱく質 0.25g**

キャベツメンチカツの 栄養価	
エネルギー	297cal
たんぱく質	9.9g
塩分	0.6g
カリウム	297mg

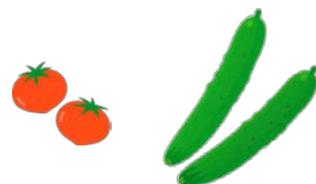
- 付け合わせ ミニトマト・・・20g (2個)  
 胡瓜・・・20g  
 B { レモン汁・・・3.3g (小さじ2/3)  
 タバスコ・・・0.1g (1滴)  
 バジル・・・0.2g



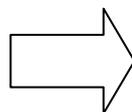
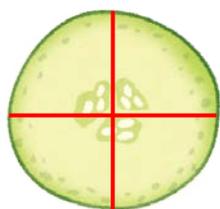
**作り方**

～具材の準備～

- ①玉ねぎは皮をむいて洗い、みじん切りにします。キャベツは1枚ずつはがして洗い、玉ねぎと同じくみじん切りにします。
- ②鍋に湯を沸かし、①の玉ねぎ、キャベツを茹でこぼします。
- ③ミニトマトは洗って5mm位の角切りにします。



④胡瓜は洗って端を切り落とし、縦横十字に切れ目を入れて 1.5cm 角になるように切ります。(下図参照) バジルは洗ってみじん切りにします。



～メンチカツ～

- ①鍋に油を入れ、火にかけます。
- ②茹でこぼした玉ねぎとキャベツの水気を切ってボウルに入れ、そこに豚ひき肉と A の材料を入れ均一になるように混ぜます。
- ③②を丸くまとめ、上下から押すようにして 1.5cm 位の厚さの平らな丸形にします。
- ④卵を溶き、③に小麦粉、溶き卵、パン粉をそれぞれ順番に付け、揚げ油の温度が 180℃になっている事を確認し、手前から奥に向かって静かに入れます。
- ⑤3分を目安に、表面がきつね色になるまで揚げます。
- ⑥トマト、胡瓜、B をボウルの中で混ぜ合わせます。
- ⑦皿の手前にメンチカツ、奥に付け合わせを盛り付けて完成です。

### ーロメモ

挽肉のみで作るとたんぱく質の摂り過ぎになってしまいますが、今回はキャベツでかさ増しすることでボリュームがありながらもたんぱく質の摂取量を控える事が出来ます。

また、タバスコの辛み、バジルの香り、レモンの酸味などを使うことで塩分を控えても美味しく食べる事が出来ます。

### チーズ de コレヘル

	100g 当たり	10g 当たり	プロセスチーズ 10g 当たり
エネルギー	372 kcal	37kcal	33.9kcal
たんぱく質	2.5 g	0.3g	2.3g
脂質	30.9 g	3.1g	2.6g
炭水化物	20.9 g	2.1g	0.1g
カリウム	27 mg	2.7mg	6mg
リン	56 mg	5.6mg	73mg
コレステロール	6 mg	0.6mg	7.8mg
食塩相当量	1.9 g	0.2g	0.3g

プロセスチーズに比べて、たんぱく質・コレステロールが **90%カット!**



## かぶとカニカマのわさび和え

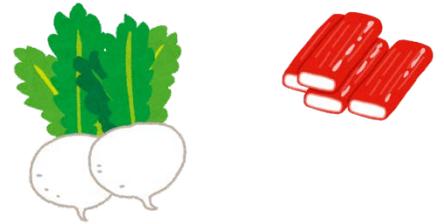
- ～材料～  
かぶ・・・・・・40g  
(一人分) かぶの葉・・・・・・10g  
カニカマ・・・・・・5g (約 1/2 本)  
A { 減塩醤油・・・・・・5g (小さじ 1 弱)  
みりん・・・・・・1g (小さじ 1/6)  
わさびチューブ・・・1g (小さじ 1/6)



わさび和えの栄養価	
エネルギー	22cal
たんぱく質	1.5g
塩分	0.5g
カリウム	125mg

### 作り方

- ①かぶは洗って葉の部分を取り落とし、皮をむいて半分に切り、2mmの薄切りにしていきます。その後食べやすいよう、もう半分にします。
- ②かぶの葉は1cmの長さに揃えて切ります。
- ③鍋に湯を沸かし、①、②を茹でこぼします。
- ④カニカマは半分の長さにし、細かくほぐします。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、③、カニカマと和えます。
- ⑥カニカマが上に出るよう盛り付けて完成です。



### 一口メモ

わさびはすりおろした時に空気に触れることで辛みの素が生まれます。ワサビの辛味を味のアクセントにすることで醤油などの量を少なくしても美味しく食べられます。今回は練りわさびですが、本わさびをすりおろして使うと、よりわさび本来の香りと辛みを味わう事が出来ます。

## 焼きりんご

- ～材料～  
(1人分) りんご・・・・・・50g (中 1/4 個)  
レモン汁・・・・・・2g (小さじ 1/2 弱)  
無塩バター・・・・・・4g (小さじ 1)  
砂糖・・・・・・4g (小さじ 1 強)  
パイン缶・・・・・・30g (3/4 枚)  
ミント・・・・・・1 枚



焼きりんごの栄養価	
エネルギー	99cal
たんぱく質	0.2g
塩分	0g
カリウム	94mg

### 作り方

- ①オーブンを200度に設定し、予熱をかけておきます。
- ②皮ごと使うのでよく洗って、縦に4等分したりんごの芯を取り、薄いくし形に切ります。

- ③②は変色しないよう、レモン汁をかけておきます。  
 ④室温に戻しておいたバターに砂糖を混ぜ合わせてりんごに塗ります。  
 ⑤クッキングシートにりんごを並べ、予熱をかけた終わったオーブンに入れ、15分間焼きます。  
 ⑥パインの缶詰はザルにあけて汁を切り、8等分するように繊維にそって切ります。  
 ⑦りんごを器に扇状に盛りつけ、横にパイン6切れとミントを添え、完成です。

### ー口メモ

果物はカリウムの制限があるとたくさんは食べられませんが、量を守ればたんぱく質は控えめでありながらエネルギーも補給できる食品です。今回の焼きりんごのように砂糖やバターなどの油を使ったデザートを作ることによりエネルギーの不足分を補う事が出来ます。

### 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 110g の場合	608	14.5	1.7	564
米飯 150g の場合	675	15.5	1.7	576
米飯 180g の場合	725	16.2	1.7	584
低たんぱくごはん (たんぱく質 1/5タイプ) 150g の場合	655	12.5	1.7	538
低たんぱくごはん (たんぱく質 1/5タイプ) 180g の場合	733	12.6	1.7	532
低たんぱくごはん (たんぱく質 1/35タイプ) 150g の場合	666	11.8	1.7	532
低たんぱくごはん (たんぱく質 1/35タイプ) 180g の場合	715	11.8	1.7	532

主食のご飯 180gを低たんぱくごはん(たんぱく質 1/5) 180gに変えることでたんぱく質 **3.6g** 相当(卵なら 1/2g、牛乳なら 110cc、魚や肉なら 20g、豆腐なら 50g、納豆なら 1/2 パック分)をおかずとして増やす事が出来ます。