

腎不全保存期食レシピ

NO.2



ご飯
カレイの唐揚
フキの土佐炒め
かぼちゃとチーズのサラダ
水出し漬物



ご飯

～材料～
(一人分)

ご飯……………220g

ご飯の栄養価	
エネルギー	356kcal
たんぱく質	5.5g
塩分	0g
カリウム	64mg



カレイの唐揚

～材料～
(一人分)

カレイ……………40g
酒……………5g(小さじ1)
片栗粉……………10g(大さじ1強)
植物油……………10g(吸収率で大さじ1程度)
レモン……………10g
サラダ菜……………5g(中1枚)
減塩しょうゆ…5g(小さじ1弱)

カレイの唐揚 栄養価	
エネルギー	174kcal
たんぱく質	8.4g
塩分	0.5g
カリウム	182mg

作り方

- ①カレイに酒をふりかけ、臭みを消します。
- ②①に片栗粉をまぶします。
- ③植物油を180℃(衣が鍋中間まで沈み、すぐに浮き上がる程度)に熱し、②のカレイを静かに油の中に入れます。表面が固まってきたら裏返し、きつね色になるまでカラリと揚げます。
- ④器にサラダ菜を敷き、カレイを盛付け、くし形に切ったレモンを添えてできあがりです。





フキの土佐炒め



フキの土佐炒め栄養価	
エネルギー	64kcal
たんぱく質	2.9g
塩分	0.8g
カリウム	197mg

- ～材料～
 (一人分) フキ……………50g
 にんじん……………10g
 鶏小間切れ肉…10g
 サラダ油……………3g(小さじ1弱)
 a { さとう……………2g(小さじ2/3)
 しょうゆ……………5g(小さじ1弱)
 みりん……………2g(小さじ1/3)
 削り節……………0.5g(お好みで)

- 作り方**
- ①フキは3～4cmのぶつ切りにし、少しやわらかくなるまで下ゆでをします。
 - ②フキの大きさに合わせて、にんじんを短冊切りにします。
 - ③サラダ油を熱し、鶏小間切れ肉、フキ、にんじんを炒めます。火が通ったら、aの調味料をさとう、みりん、しょうゆの順に入れ、味付けをします。
 - ④③に削り節を入れ炒め、味がなじんだらできあがりです。



南瓜とチーズのサラダ

南瓜のサラダ 栄養価	
エネルギー	143kcal
たんぱく質	2.4g
塩分	0.3g
カリウム	253mg

- ～材料～
 (一人分) 南瓜……………50g
 チーズ……………5g
 玉ねぎ……………8g
 きゅうり……………10g
 a { マヨネーズ……………10g(大さじ1弱)
 生クリーム……………2g(小さじ1/2弱)
 こしょう……………0.1g(お好みで)



- 作り方**
- ①南瓜は3～4cm、チーズは5mm程度のさいの目に切り、南瓜はゆでておきます。玉ねぎときゅうりは薄切りにし、水にさらしておきます。
 - ②aの調味料を混ぜ合わせ、マヨネーズソースを作ります。
 - ③器に盛り合わせてできあがりです。



水出したくあん（梅漬）

～材料～ たくあん……………15g(2切)
 (一人分) (又は梅漬け)……10g(1ケ)

作り方 ①タッパーやコップなどに、切ったたくあんと3～5倍以上の水を入れ、冷蔵庫で半日～1日水出しします。

水出したくあん栄養価	
エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.3g
塩分	0.4g
カリウム	75mg

水出し梅栄養価	
エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0.5g
カリウム	14mg

1食当りの栄養価

	I補給 - kcal	タンパク質 g	塩分 g	カリウム mg
米飯 220g の場合	740	19.5	2.08	695
米飯 200g の場合	706	19.0	2.08	689
米飯 180g の場合	672	18.5	2.08	683
米飯 150g の場合	622	17.8	2.08	674
米飯 110g の場合	555	16.8	2.08	662
低たんぱくごはん 180g の場合 (たんぱく質 1/3 のもの)	668	15.4	2.08	632

※ 低たんぱくごはん(たんぱく質 1/3 のもの)を使用すると、卵なら1/2個・牛乳なら90cc・魚や肉なら15g・豆腐なら50gを増やすことができます。