

透析食レシピ

今月の献立

-  ごはん
-  魚の出汁かけ
-  牛蒡サラダ
-  焼き茄子
-  ヨーグルトゼリー

クリックすると、レシピが表示されます。



1食分の栄養価

メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ごはん(200g)	320	5.5	79	85	0
魚の出汁かけ	133	14.9	403	165	0.9
牛蒡サラダ	55	1.0	155	31	0.6
焼き茄子	26	1.4	234	38	0.4
ヨーグルトゼリー	80	2.3	43	35	0.1
合計	614	25.1	914	354	2.0

魚の出汁かけ



材料(3人分)

	白身魚切り身	70g×3枚
A	生姜	1かけ
	こいくち	小さじ1/3
	片栗粉	適量
	サラダ油	〃
	小松菜	50g(約1茎)
	生麩	3枚
	大根	100g
	人参	10g
	ひともじ	適量
	白ネギ	4~5cm
	唐辛子	少々
B	だし汁	100cc
	みりん	大さじ1
	だし割しょうゆ	大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
133	14.9	928	165	0.9

作りかた

～下準備～

- ・昆布とかつおぶしでだしをとる。
 - ・ひともじは小口切り、白ネギは白髪ネギにする。生麩はだし汁で煮る。Aの生姜はすりおろす。
 - ・Bを鍋に合わせて火にかけ、沸騰したら火を止め冷ましておく
1. 魚はAで漬け込む。
 2. 大根と人参は皮をむいてすりおろし、混ぜ合わせてもみじおろしにする。ザルにあげて水気をきる。
 3. 小松菜は茹でて3~4cm長さに切り、冷ましたBに漬けておく。
 4. 1の魚はキッチンペーパーで余分な水分を拭き、片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、両面を色よく焼く。また、油で揚げるとカロリーアップになるのでおすすめ！
 5. 4の魚を器に盛り、小松菜と生麩を添え、魚の上にもみじおろし、白ネギ、ひともじ、唐辛子をのせる。Bを火にかけて沸騰させ、上からかける。

☆おいしい減塩食のコツが満載のレシピです。
だしの風味、唐辛子の辛味、ネギの香りで薄味でもおいしく食べることができます。
☆魚は油で揚げるとカロリーもアップします。腎不全の方など、たんぱく質の制限がある場合は魚の量を半分にしましょう。
茄子などの野菜を片栗粉にまぶして揚げたものをプラスするとボリュームも出ます。



ごぼうサラダ

材料(3人分)



A	ごぼう	100g(約1本)
	だしの素	少々
	みりん	小さじ 1/3
	うすくち	小さじ 1/3
	レッドオニオン	30g
	ピーマン	30g
	コールスロー	大さじ 1
	ドレッシング	
	マヨネーズ	大さじ 1
	うすくち	小さじ 1/4
	みりん	小さじ 1/4
唐辛子	少々	

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
55	1.0	155	31	0.6

作りかた

- ごぼうは斜めにやや薄く切り、さらに千切りにして水にさらす。食感を残すため薄くしすぎない。
- 1のごぼうをザルにあげ、鍋に入れる。かぶるくらいの水を加え、茹でこぼす。
ザルにあげ水気を切り、熱いうちにAを加え混ぜ冷ましておく。
- レッドオニオンは薄切りにし、塩をまぶしてしばらく置き、水にさらして布巾で水気を絞る。
- ピーマンは千切りにし、さっと茹で、冷ましておく。
- Bの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ボウルに2,3,4を合わせ、5のドレッシングを加え混ぜ合わせる。ドレッシングは味をみながら少しずつ加えましょう。仕上げに唐辛子を加え混ぜ合わせ、器に盛る。

ポイント!

ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘がちの方におすすめ。
カリウムが比較的多く含まれるので、水にさらして茹でこぼし、
カリウムを減らしましょう。
食べすぎると血清カリウム値が上昇することがありますので、
気をつけましょう。



焼き茄子



材料(3人分)

茄子	300g(大2本)
生姜	1かけ
ひともじ	適量
糸かつお	〃
だし割しょうゆ	1パック



個包装タイプ
(5ml)

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
26	1.6	234	38	0.4

作りかた

～下準備～

- ・なすは洗う。
 - ・生姜は皮をむいてすりおろし、ねぎは小口切りにする。
1. 焼き網の上になすを並べ、中火くらいの火にかける。なすを置く位置は、なすの一番太いところが火の中央にくるように。一度に焼く量は2本くらいが適量。
 2. 皮が少し焦げてきたら1/3くらい回転させる。なすの大きさと火加減にもよるが、4～5回転がしつつ、7～8分程度かけて1周ぐるっと焼けば竹串がすっと入るくらいに火が通っている。
 3. 手でさわれるようになるまで、少しだけ冷まし、へたの近くの皮を竹串ですくい取ってから、皮を指で押さえながら引くように皮をむいていく。※水につけると水っぽくなるので、つけないほうがよい
 4. 好みの大きさに切り分け、器に盛り、生姜・ネギ・かつおぶしをのせ、だし割しょうゆをかける。



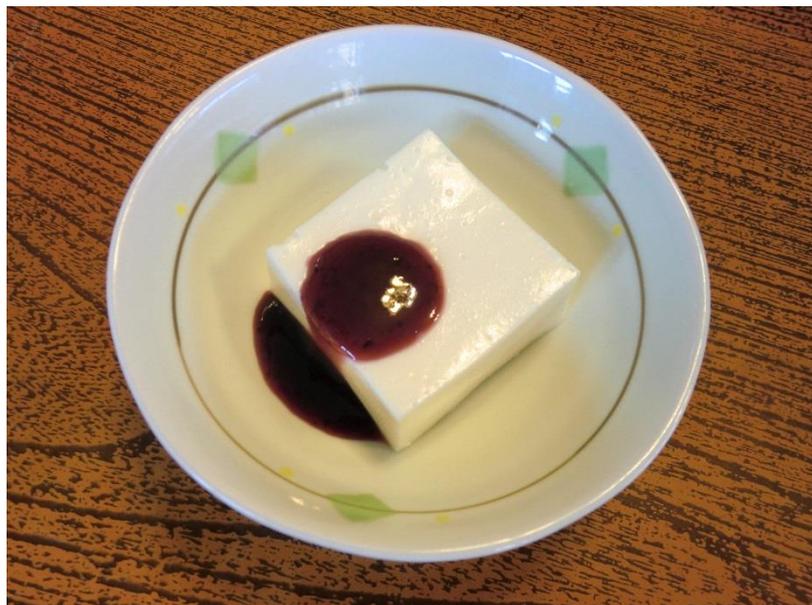
だし割りしょうゆは低塩・低カリウム。
右の個包装タイプは持ち運びしやすく、
外食の時に便利です。

1パック 5ml あたり塩分約 0.4g

ヨーグルトゼリー

材料(3人分)

プレーンヨーグルト	60g
水	60g
ゼラチン	1.2g
上白糖	20g
生クリーム	20cc
ジャム	15g
(お好みの種類)	



1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
80	20	43	35	0.1

作りかた

- ゼラチンは分量の一部の水でふやかす
- 生クリームは氷水をあてたボウルで泡立てる(8分立て)
※あとで全ての材料を混ぜるので大きめのボウルがよい
- 鍋に水を入れ、火にかける。鍋の底から小さな泡が出たら(温度約60~70℃)、1のゼラチンを加え、混ぜる。ゼラチンがきれいに溶けたら砂糖を加え、さらに混ぜる。火からおろし、冷ます
- 2の生クリームが入ったボウルの底に氷水をあて、ヨーグルトを加えよく混ぜる。
さらに冷ました3を少しずつ加え、混ぜる。とろみが出てきたら型に流し、冷蔵庫に入れ冷やし固める
- ジャムはお好みのものでよい。ブルーベリーやイチゴジャムがおすすめ。少量の水や白ワインでのばし、上からかける。



ヨーグルト、牛乳、チーズ、アイスクリームなどの乳製品はリンを多く含む食品です。その他に、小魚や卵・アーモンドなどのナッツ類にも多く含まれています。食べすぎに気を付けましょう。