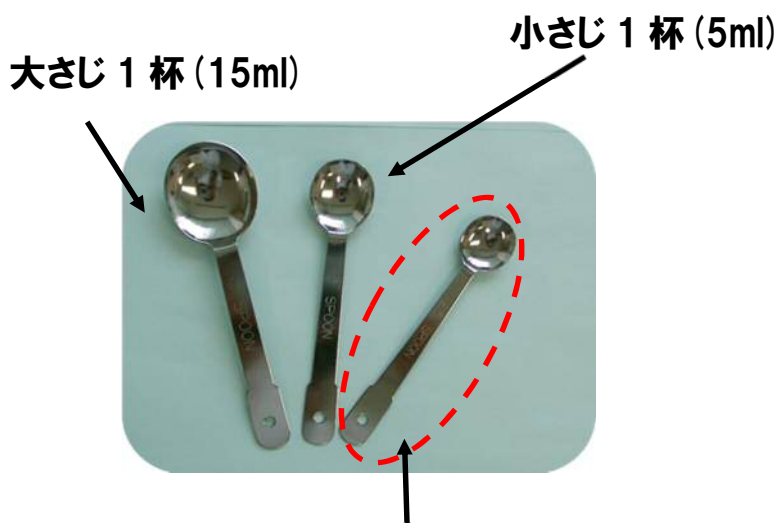


Let's try!! 食事療法 ～腎臓病の食事～

大久保病院栄養科では、腎臓病の食事についてお困りの方に、
食事療法の参考にしていただけるよう、ホームページを作成しています。
今回は、当院で入院患者さんに提供しているメニューの中から、
7つのレシピを追加しました。
特殊治療食品(減塩しょうゆ、低たんぱく食品等)を使用せず、
手軽に作れるメニューですので、参考にしていただければ幸いです。



★計量のススメ★



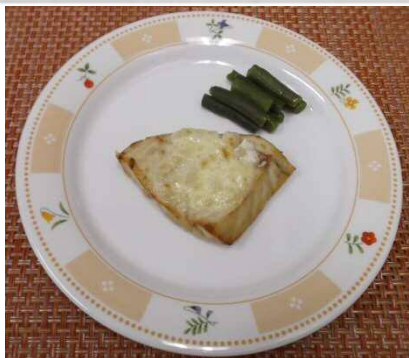
小さいもの (1 杯 2.5ml) もあると便利です!



計量するときのポイントは

「すりきり」1 杯

おすすめレシピのご紹介



かじきのマヨネーズ焼き

栄養量	
エネルギー(kcal)	165
たんぱく質(g)	10.2
脂質(g)	12.4
炭水化物(g)	2.0
食塩相当量(g)	0.4

【材料(1人分)】

	かじき	50g
A	おろし生姜	1g
	しょうゆ	1.5g
	酒	2g
	サラダ油	3g
	マヨネーズ	7g
	玉ねぎ	7g
	<付け合せ>	
	さやいんげん	15g

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせ、かじきを30分程度漬け込む。
- ② さやいんげんは3cm程度の長さに切って茹でる。
- ③ みじん切りにした玉ねぎとマヨネーズを混ぜ合わせる。
(玉ねぎは、なるべく細かく切ると火が通りやすくなる)
- ④ フライパンにサラダ油を敷いて熱し、①をのせ、完全に火が通るまで焼く。
(最初は中火で魚の両面に焼き色をつけ、途中で弱火にしてフタをし、魚の中まで完全に火を通す)
- ⑤ ④に③をまんべんなくのせ、マヨネーズに焼き色がつくまでトースターで焼く。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、茹でたさやいんげんを添える。

★おすすめポイント★

- ・魚を漬け込むことで、魚の臭みを消すことができます。
- ・トースターで焼くとマヨネーズの風味が増し、薄味でも美味しく食べることができます！



豚肉の竜田揚げ
(南瓜ソテー添え)

栄養量	
エネルギー(kcal)	122 [69+53]
たんぱく質(g)	7.3 [6.7+0.6]
脂質(g)	22.0 [3.1+18.9]
炭水化物(g)	8.9 [2.7+6.2]
食塩相当量(g)	0.3 [0.2+0.1]

※[]: 豚肉の竜田揚げ+南瓜ソテー

※吸油量(豚肉が吸収した揚げ油の量)を
2g として栄養量を計算

【材料(1人分)】

	豚ひれ肉	30g
A	おろし生姜	0.5g
	しょうゆ	1g
	酒	1g
	片栗粉	3g
	揚げ油	適量
付合	南瓜	30g
	サラダ油	2g
	バター	1g
	塩	0.1g

【作り方】

- ① A を混ぜ、豚肉を 30 分程度漬け込む。
- ② 南瓜は種とワタを取り、皮の硬い部分をむき、厚さ 5 mm 程度の食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を敷いて熱し、②をのせて南瓜が軟らかくなるまで焼き、最後にバターと塩を絡める。
- ④ 揚げ油を 170℃ 程度に熱する。

170℃の目安

片栗粉(材料外)を熱した油に散らし、片栗粉が一瞬沈んでから浮き上がる。

- ⑤ ①の豚肉の汁気を拭き取って片栗粉をまぶし、肉の中心に火が通るまで揚げる。
- ⑥ 皿に③・⑤を盛り付ける。

★おすすめポイント★

・揚げ物は、油の風味や香ばしさを活かせるため、薄味でも美味しく食べることができます！



えびのチリソース煮

栄養量	
エネルギー(kcal)	136
たんぱく質(g)	9.3
脂質(g)	3.3
炭水化物(g)	16.3
食塩相当量(g)	0.8

【材料(1人分)】

	むきえび	40g
A	ねぎ	10g
	おろし生姜	0.5g
	おろしにんにく	0.2g
	サラダ油	3g
	チンゲン菜	20g
	春雨	30g

	<チリソース>	
B	トウバンジャン	0.1g
	トマトケチャップ	4g
C	砂糖	2g
	しょうゆ	3g
	酒	2g
	酢	3g
	水	15g
	片栗粉	3g
	(水 5g 程度で溶く)	

【作り方】

- ① チンゲン菜は柔らかくなるまで茹で、食べやすい長さに切る。
- ② 春雨は柔らかくなるまで茹でたら水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ③ Cを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにAとサラダ油を入れ、弱火で軽く炒める。
- ⑤ ④にえびを入れ、えびに完全に火が通るまで弱～中火で炒める。
- ⑥ えびに火が通ったらえびをフライパンの端に寄せ、フライパンの空いている部分にBを入れて軽く炒める。
- ⑦ Bの水分がとんだらえびと混ぜ合わせ、③を加えて軽く炒める。
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑨ 皿に①・②・⑧を盛り付ける。

★おすすめポイント★

- ・AとBを炒めると風味が増し、薄味でも美味しく食べることができます！
- ・春雨を使用すると、たんぱく質の量を増やさずに、エネルギー補給と料理のボリュームアップにつながります！



栄養量	
エネルギー(kcal)	60
たんぱく質(g)	4.0
脂質(g)	2.7
炭水化物(g)	4.7
食塩相当量(g)	0.5

【材料(1人分)】

小町麩	1.5g
卵	25g
人参	5g
玉ねぎ	20g
グリンピース	2g
砂糖	1g
だし汁	50g
しょうゆ	2g
塩	0.1g

【作り方】

- ① 麩はだし汁(材料外)に浸け、軟らかくなるまでもどす。
- ② 人参と玉ねぎは短冊に切る。
- ③ グリンピースは軟らかくなるまで茹でる。
- ④ 鍋に砂糖・だし汁・①・②を入れ、野菜が軟らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ ④にしょうゆ・塩を加えて中火で1分程度煮たら、最後に③を加える。
- ⑥ ⑤に溶き卵を加えてとじる。
- ⑦ 皿に⑥を盛り付ける。

★おすすめポイント★

- ・卵の量が少なくても、麩や野菜を加えることで、ボリュームアップにつながります！



みそ炒り煮

栄養量	
エネルギー(kcal)	76
たんぱく質(g)	1.8
脂質(g)	3.5
炭水化物(g)	9.5
食塩相当量(g)	0.7

【材料(1人分)】

	なす	70g
	ピーマン	30g
	サラダ油	3g
A	砂糖	3g
	みそ	6g
	(信州みそなどの淡色辛みそ)	
	酒	3g

【作り方】

- ① なすは厚さ1cm程度の半月に切り、水にさらしてアクを抜いたら、水気を拭く。
- ② ピーマンは短冊に切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、①・②を加え、野菜に火が通るまでしっかり炒める。
- ⑤ ④に③を加え、全体に味がなじむよう軽く炒める。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付ける。

★おすすめポイント★

- 野菜が軟らかくなってから調味料を加えると、野菜の表面に調味料が絡み、食塩相当量が少なくてもしっかりした味付けになります！



ゆかり和え

栄養量	
エネルギー(kcal)	13
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	0.1
炭水化物(g)	2.8
食塩相当量(g)	0.3

【材料(1人分)】

白菜	70g
きゅうり	10g
塩	0.1g
A	[
	ゆかり 0.6g
	酢 1g
]

【作り方】

- ① 白菜は短冊に切り、茹でる。
- ② きゅうりは縦半分に切ったものを、厚さ 2 mm程度の斜め切りにし、塩もみする。
- ③ ①と②を合わせ、Aを加えて混ぜる。
- ④ ③を皿に盛り付ける。

★おすすめポイント★

- ・ゆかりと酢の酸味により、少ない食塩相当量でもおいしく食べられます！
- ・お漬物替わりにおすすめの 1 品です！



さつまいもとりんごの重ね煮

栄養量	
エネルギー(kcal)	157
たんぱく質(g)	0.8
脂質(g)	4.2
炭水化物(g)	29.7
食塩(g)	0.1

【材料(1人分)】

さつまいも	60g
りんご	20g
干しぶどう	3g
A	[砂糖 5g
	水 適量(鍋に入れたさつまいもがかぶる位)
B	[バター 5g
	シナモンパウダー 0.1g

【作り方】

- ① 干しぶどうはぬるま湯に浸けておく。
- ② さつまいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらす。
(さつまいもは水にさらすと、煮崩れしにくくなる)
- ③ りんごは 1 cm程度の厚さに切る。
- ④ 小さめの鍋に①・②・Aを入れ、落としフタをして、さつまいもがほぼ柔らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ ④に③を加え、りんごが少し透明になるまで中火で煮る。
- ⑥ ⑤にBを加え、味をなじませる。
(混ぜるとさつまいもが煮崩れるため、鍋を傾けて、煮汁を全体的にかけるとよい)

★おすすめポイント★

・塩やしょうゆを使わなくても、さつまいもの甘味やバター・シナモンの風味で美味しく食べられます！