

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、

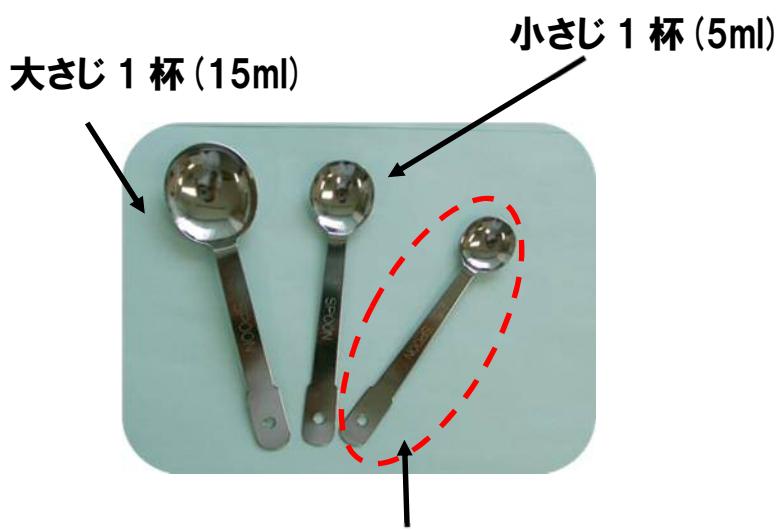
7つのレシピを追加しました。

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5mm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 |
| 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 チンゲン菜は軟らかくなるまで茹で、食べやすい長さに切る。
- ② 春雨は軟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！



卵とじ

| 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★

・卵の量が少なくとも、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 1 cm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★

- ・野菜が軟らかくなつ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と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！



さつま芋とりんごの重ね煮

| 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)】

| | |
|-------|----------------------|
| さつま芋 | 60g |
| りんご | 20g |
| 干しぶどう | 3g |
| A | 砂糖 5g |
| | 水 適量(鍋に入れたさつま芋がかぶる位) |
| 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 さつま芋は皮をむいて乱切りにし、水にさらす。
(さつま芋は水にさらすと、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、落としブタをして、さつま芋がほぼ軟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。
(混ぜるとさつま芋が煮崩れるため、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、さつま芋の甘味やバター・シナモンの風味で美味しい食べられます！