

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

部門② 透析期
ご飯がすすむ 減塩レシピ

”好き“をちょこっと。白めしで乾杯！



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 680 (kcal)
- たんぱく質： 16.1 (g)
- カリウム： 483.1 (mg)
- リン： 199.6 (mg)
- 食塩： 2.3 (g)

● 作業時間 60 (分)

● 価格(1食あたり) 400 (円)

● 材料・作り方

材料

〈ぶりの照り煮〉	40g
・ぶり	.4g
・砂糖	4g
・醤油	5g
・みりん	4g
・酒	
〈天ぷら〉	
・海老	20g
・かぼちゃ	10g
・さつまいも	10g
・てんぷら粉	5g
・油	10g
〈漬物〉	
・たくあん	10g
・みょうが酢漬	10g
〈煮しめ〉	
・里芋	20g
・人参	10g
・ごぼう	15g
・蓮根	10g
・しいたけ	5g
・油	5g
・てまり麩	10g
・いんげん	2g
・砂糖	.2g
・醤油	3g
・みりん	3g
・酒	2g
〈年越し蕎麦〉	
・蕎麦	20g
・だし汁	50g
・めんつゆ	3g
〈華寿司〉	
・華寿司	20g
〈白めし〉	
・調整米	60g

作り方

- ①ぶりは砂糖、醤油、みりん、酒、水を加えた調味液で煮る。照りを出すために少し煮詰める。
- ②海老は下処理をする。南瓜、さつまいもは1人分を切り分ける。
- ③ボールに冷水を入れ、てんぷら粉を加え合わせる。
- ④鍋に油を入れ熱し、材料に衣をつけて揚げる。
- ⑤漬物のたくあん、みょうがの酢漬は1人分を切り分ける。
- ⑥煮しめは里芋を一口大に切る。
- ⑦人参は花形に切る。ごぼうは乱切にする。蓮根、椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ⑧鍋に油をひき、人参、ごぼうを炒め、里芋、蓮根、椎茸を加え炒め、全体に油が回ったら、砂糖を加えさっと炒め、水、調味料を加え煮る。
- ⑨いんげんは茹で、添える
- ⑩蕎麦は茹でる。つけ汁を作る。
- ⑪華寿司は1人分を取り分ける。
- ⑫米を炊き、白めしを作る。

● アピールポイント

治療食には制限がありますが、好きなものが食べられないのではないのです。食べたい料理は量や作り方、調味料の種類を考えれば食べられるのです。また食品の成分は1日の中で配分すれば良いと考えます。今回は腎臓食の正月料理を作りました。

1年に1度、好きなものをちょこっと食べてもいいじゃない。ただし決まりごとの範囲の中です。家族のみんなと一緒に年越し料理を食べてください。制限があっても美味しく召し上がってください。

“好きなものをちょこっとずつ” 今年も自分の体と向き合いながら、頑張りましょう。料理と共に、“白めしで乾杯！！”