

# 腎臓病食レシピ

## 今月の献立



- ★ ご飯
- ★ ムニエルきのこソース
- ★ 国清汁
- ★ ミモザサラダ
- ★ ぶどうゼリー

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)
ご飯(200g)	320	5.5	79	85	0
ムニエル きのこソース	245	16.7	420	202	0.9
国清汁	55	2.3	207	42	0.9
ミモザサラダ	82	2.4	162	46	0.5
ぶどうゼリー	40	1	5	1	0
合計	742	27.9	873	376	2.3

# ムニエルきのこソース

## 材料(3人分)



	白身魚	70g×3切
	日本酒	小さじ1
	こしょう	少々
	小麦粉	大さじ2
A	サラダオイル	小さじ1
	マーガリン	小さじ1/2
	しめじ	30g
	生しいたけ	30g
	えのき	30g
	にんじん	10g
B	マーガリン	小さじ2
	小麦粉	小さじ2
	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々
	コンソメ	小さじ1/2
	水	60cc
	牛乳	30cc
	生クリーム	15cc
	スパゲティ	30g
C	サラダオイル	小さじ1
	塩	小さじ1/5
	こしょう	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)
245	16.7	420	202	0.9

## 作りかた

～下準備～

・Aのサラダオイルとマーガリンは、鍋に合わせて火にかけ溶かす

・Bの小麦粉はふるっておく

・付け合せのスパゲティは茹でてCで味付けをする

1. 魚は日本酒をふってしばらくおく。
2. しめじは小房に分ける。にんじんは千切り。生しいたけは薄切りにする。えのきは根元を切り落とし半分に切ってほぐす。
3. 熱した鍋にマーガリンを入れ、2の野菜を炒める。塩こしょうをしてふるった小麦粉を加え、焦がさないようによく炒める。水、コンソメ、牛乳、生クリームを加え、とろみがついたら火を消す。
4. 1の魚は余分な水気をキッチンペーパー等で拭いて、こしょうと小麦粉をまぶす。
5. フライパンにAを熱し、4を焼く。
6. お皿にスパゲティと魚を盛り、3のソースをかける。

# ミモザサラダ

## 材料(3人分)



レタス	1/3 玉
きゅうり	1/2 本
トマト	中 1/3 玉
サラダオイル	大さじ 1
塩	小さじ 1/5
酢	大さじ 1
こしょう	少々
上白糖	小さじ 1/2
卵	1 個

## 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)
82	2.4	162	46	0.5

## 作りかた

### ポイント!

1. レタスは手でちぎり、きゅうりは薄切りにする。ボウルに入れ、水によくさらす。ザルにあげ、水気をよく切っておく。
2. トマトは種を取りのぞき、1cm 角のサイコロに切る。
3. 卵は茹でて(固茹で)白身と黄身に分ける。白身は包丁で適当な大きさに切り、黄身は目の細かいザルなどで裏ごしする。
4. A の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
5. 器に1のレタスときゅうりを盛りつけ、2のトマトと3の白身を散らす。ドレッシングをかけ、最後に3の黄身を中央に盛る。

カリウムは水に溶ける性質があります。  
レタスときゅうりは、水によくさらして  
カリウムを減らしましょう!



# 国清汁

## 材料(3人分)



里芋	中2こ
大根	60g
にんじん	中 1/3 本
干し椎茸	2枚
油揚げ	10g
ネギ	適量
赤味噌	小さじ 2
味噌	小さじ 2
水	240cc
煮干	少々
だしの素	少々
日本酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1/4

## 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	2.3	207	42	0.9

## 作りかた

1. 里芋は食べやすい大きさに切る。大根・にんじんはいちょう切り、干し椎茸は水で戻して薄切りにする。油揚げは湯通しして食べやすい大きさに切る。ネギは小口切りにする。
2. 鍋に分量の水を入れ火にかけ、1の具を入れ軟らかくなるまで煮る。
3. Aの味噌をとかし、だしの素・煮干・日本酒・みりんを加える。
4. 器に盛り、ネギを散らす。



塩分を控えるため、具を多めに汁は少なめにしましょう！

# ぶどうゼリー

## 材料(3人分)



ぶどうジュース	60cc
水	90cc
ゼラチン	3g
上白糖	20g

## 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)
40	1.0	5	1	0

## 作りかた

- ゼラチンに分量(一部)の水をふり入れ、軽く混ぜてふやかす
- 鍋に水、ぶどうジュース、砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- 鍋底を氷水にあて、混ぜながらトロミがつくまで冷やし、器に流し入れる。  
冷蔵庫で1時間位冷やしかためる



