

透析食レシピ

今月の献立



- 🌸 ごはん
- 🌸 シーフードフライ
- 🌸 糸コンの五目煮
- 🌸 ゆず風味和え
- 🌸 カルピス寒

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
シーフードフライ	233	15.4	424	188	1.3
糸コンの五目煮	46	1.7	67	24	0.6
ゆず風味和え	16	0.7	150	24	0.2
カルピス寒	39	0.2	18	3	0
合計	654	23.5	738	324	2.1

シーフードフライ

材料(3人分)



白身魚	30g×3切
エビ	3本
イカ輪切り	6切
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	"
パン粉	"
揚げ油	"
千切りキャベツ	100g
コールスロートレッシング	
トマト	1/3玉
レモン	1/3こ
パセリ	適量
低塩中濃ソース	

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)
233	15.4	424	188	1.3

作りかた

～下準備～

- ・エビは尾を残して殻をむき、背わたを取り除く。
- ・トマトとレモンはくし型に切る。千切りキャベツは水にさらしてざるに上げ、水気を切っておく。
- 1. 魚、エビ、イカは余分な水分を拭き、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- 2. 揚げ油を熱し、170℃できつね色になるまで揚げる。
- 3. 器にキャベツ、トマト、パセリを盛り、ドレッシングをかける。2を盛り付け、レモンをのせる。
- 4. 低塩中濃ソースはフライに直接かけるのではなく、別の小皿に入れましょう。
つけながら食べることで、ソースのかけすぎを防ぐことができます。

～ポイント～

☆ドレッシング、ソースの量に気を付けましょう！

めやすは1人あたり大さじ1/2杯程度です。

☆エビまたはイカの代わりに茄子やピーマンなど野菜のフライにすると、たんぱく質の量を減らすことができます。



おすすめ！
塩分控えめの
中濃ソース
です



糸コンの五目煮

材料(3人分)



糸コン	100g
人参	1/3本
干椎茸	2枚
ちくわ	1本
絹さや	適量
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
こいくち	小さじ1と1/2
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)
46	1.7	67	24	0.6

作りかた

1. 糸コンは適当な長さに切り、下茹でする。ザルに上げ、水気を切っておく。
2. 人参、ちくわは短冊切りにする。干し椎茸は水に戻して短冊に切る。
3. 絹さやは長いものは斜め半分に切り、さっと湯通しする。
4. 鍋に油を熱し、1, 2を入れ炒める。
5. 水とAを加えて煮る。汁気が少なくなるまで煮る。
※煮詰めすぎると辛くなり、塩分の摂りすぎに！一度冷ますと味がよく染みます。
6. お好みで唐辛子を加え、器に盛り、絹さやを散らす。

こんにゃくはカリウムが少ない食品です。
味が物足りないと感じたときは、
ぜひ唐辛子を入れましょう。うす味でも
おいしく食べることができます。



ゆず風味和え

材料(3人分)



かぶ	中1こ
しめじ	30g
きゅうり	1/3本
ゆず	少々
淡口醤油	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
酢	小さじ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)
16	0.7	150	24	0.2

作りかた

1. かぶは皮をむいて薄いちょう切りにし、塩もみして水気を絞る。
2. きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみして水気を絞る。
3. ゆずは皮をむいて(白い部分は苦味があるので取り除く)千切りにする。
4. しめじは小房に分けてさっと茹で、冷ます
5. Aの調味料を合わせ、混ぜておく
6. ボウルにかぶ、きゅうり、しめじを入れ、調味料で和える。3のゆずも加え、和える。



お酢やゆず・レモンなどの柑橘類を使うと、塩分控えめでもおいしく食べることができます。
ぜひ献立に取り入れましょう！

カルピス寒



材料(3人分)

みかん缶	60g
砂糖	15g
粉寒天	0.9g
水	60cc
カルピス	45cc

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)
39	0.2	18	3	0

作りかた

ポイント!

1. みかん缶はザルに上げ水気をよく切り、器に盛る
2. 鍋に水、粉寒天を入れて火にかける。寒天がダマにならないよう混ぜながら加熱し、溶けたら砂糖を加え、よく混ぜる。
3. 砂糖が溶けたらカルピスを加えてよく混ぜ、火からおろす。
4. 1の器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

果物の缶詰は、生の果物に比べて低カリウムです。シロップにカリウムが溶けているので、シロップは使わないようにしましょう。



