






# 透析食レシピ

## 今月の献立



-  ごはん
-  豚肉のピカタ
-  のっぺい汁
-  中華風酢の物
-  フルーツ寒

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
ピカタ	359	17.4	342	185	0.9
のっぺい汁	48	2.9	200	42	0.7
中華風酢の物	33	1.3	132	33	0.4
フルーツ寒	50	0.2	37	4	0
合計	810	27.3	790	349	2.0

# 豚肉のピカタ



## 材料(3人分)

豚ロース	70g×3枚
日本酒	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	〃
粉チーズ	10g
サラダ油	少々
パスタ	30g
サラダ油	少々
塩	〃
こしょう	〃
人参	1/2本
砂糖	小さじ2
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)
359	17.4	342	185	0.9

## 作りかた

～下準備～

- ・付け合せを準備する。パスタは袋の表示通りに茹で、サラダ油・塩・こしょうで味をつける。
- ・人参は厚めの輪切り(太い人参はいちょう切り)にし、鍋に水・砂糖・人参を入れ火にかけ、甘煮にする。

1. 豚肉に日本酒、塩、こしょうをしてしばらく置く
2. ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズを加えよく混ぜる。
3. 1の豚肉の水気をしっかり拭き、小麦粉をつけ、余分な粉をはたいて2の卵液をくぐらせる。
4. フライパンに油を熱し、3の豚肉をきつね色に焼き、食べやすい大きさに切る。
5. 器に付け合せと肉を盛る。ソースは直接かけず小皿に用意し、つけながら食べましょう。

～ポイント～

- ☆チーズや卵は、リンを多く含む食品です。分量をきちんと守り、入れすぎに気をつけましょう。
- ☆肉の量を半分にして、代わりに野菜のピカタをプラスするとたん白質の量を減らせます。茄子などがおすすめ！



# のっぺい汁

## 材料(3人分)



鶏小間	30g
里芋	60g
ごぼう	30g
大根	30g
人参	15g
干椎茸	2~3枚
山東菜	15g
だし汁	240cc
うすくち	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/5
片栗粉	適量

## 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)
48	2.9	200	42	0.7

## 作りかた

### ポイント!

- ごぼうはさがきにする。里芋は食べやすい大きさに切る。
- 大根、人参はいちょう切りにする。鍋に分量外の水と1、2の野菜を入れて火にかけ、茹でこぼす。
- 干し椎茸は水で戻して薄切りにする。
- 山東菜(なければ小松菜や三つ葉、ネギなどでもよい)は茹でて2~3cm長さに切る。
- 鍋に分量の水を入れ、1・2・3の具を加え火にかける。
- 野菜に火が通ったら鶏肉を加え、調味料で味をつける。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り、4の山東菜を盛る。

カリウムは水に溶ける性質があるので、一度水で茹でこぼすと減らす(※少量)ことができます。カリウムはどんな食品にも含まれているので、食べすぎないように注意してください。



# 中華風酢の物

材料(3人分)



大根	100g
きゅうり	1/2 本
ハム	15g
千切り	1g
キクラゲ	(なくてもよい)
海草	2g
淡口醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	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)
33	1.3	132	33	0.4

## 作りかた

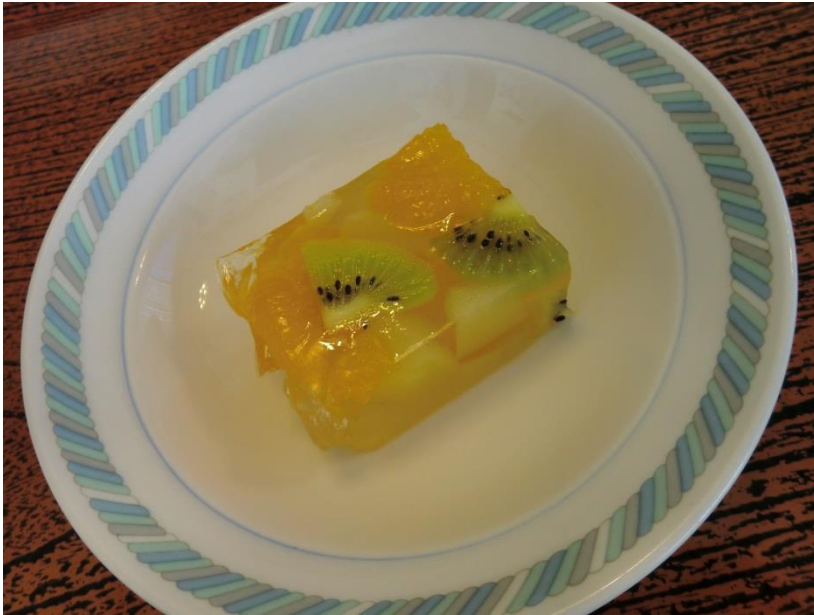
- きゅうりは薄く輪切りにする。大根は薄く短冊切りにする。それぞれ塩もみをして水気を絞る。
- ロースハムは短冊に切る。
- 海草、千切り木くらげ(なくてもよい)は水に戻してさっと湯通しし、水気を切る。
- Aの調味料を合わせ、混ぜておく。
- ボウルに1、2、3を合わせ、4の調味料で味を付ける。ごま油少々を加え風味をつける。



レモン・季節のかんきつ類の汁や、皮を千切りにして入れるのもおすすめ！

ごま油の風味とコク、お酢の酸味は減塩料理におすすめです！  
薄味の物足りなさを補ってくれます。

# フルーツ寒



## 材料(3人分)

みかん缶	45g
桃缶	20g
砂糖	24g
粉寒天	1g
水	90cc
キウイ	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)
50	0.2	37	4	0

## 作りかた

### ポイント!

シロップにはカリウムが溶けているので捨てる!

1. みかん缶、桃缶はザルにあげシロップをよく切る。桃缶は1~2cm角に切り、器に盛る。
2. キウイは皮をむいていちよう切りにする。
3. 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. 砂糖が溶けたら火からおろし、1の器に流し入れる。
4. 粗熱がとれたら2のキウイを散らし(熱いうちにのせると変色する)、冷蔵庫で冷やし固める。

果物は好きな果物に変えてOKです。ただし、バナナ・メロン・キウイ・柿などは、特にカリウムを多く含む果物です。入れる場合は少量にしましょう。

