






透析食レシピ

今月の献立



-  ごはん
-  信州蒸し
-  豆腐と高菜の炒めもの
-  にがうりのナムル
-  パイン寒

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
信州蒸し	164	15.3	355	183	1.3
豆腐と高菜の炒め物	97	4.0	120	61	0.3
にがうりのナムル	16	0.5	85	14	0.2
パイン寒	46	0.1	47	3	0
合計	643	25.4	686	346	1.8

信州蒸し



材料(3人分)

白身魚切り身	60g×3枚
日本酒	小さじ1
茶そば(乾)	15g
干椎茸	3g
A [三温糖	小さじ1
こいくち	小さじ1/2
刻み海苔	少々
ひとつじ	少々
[鶏卵	10g
サラダ油	適量
だし汁	150cc
こいくち	小さじ2
うすくち	小さじ1/2
みりん	小さじ2
だしの素	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)
164	15.3	355	183	1.3

作りかた

～下準備～

・白身魚は日本酒をふってしばらくおき、臭みをとる

1. 茶そばを茹でる。
2. 干椎茸は水に戻して薄く切る。鍋に入れ、水を加え火にかけ、Aを加え煮る。
3. 錦糸卵を作る。フライパンにサラダ油を熱し溶き卵を薄く広げ、両面を焼いてまな板の上へのせ、千切りにする。
4. ねぎは小口切りにする
5. 蒸し器に魚(皮目を下に)をのせ、左半分は茶そば、中央に2の椎茸、右半分は錦糸卵をのせる。10～15分程度、魚に火が通るまで蒸す。
6. 鍋にBを合わせ火にかけ、沸騰したら火を止める。
7. 器に5の魚を盛り、6の煮汁をかけ、4のねぎと刻み海苔をのせる。

☆だしに加える醤油は、減塩醤油またはだし割り醤油を使いましょう。特にだし割り醤油は、だしの風味のおかげで少ない塩分でも美味しく食べられます。

☆ねぎや海苔の風味は薄味の物足りなさを補ってくれる食材です。唐辛子をかけるのもおすすめ！



豆腐と高菜の炒め物

材料(3人分)



絞り豆腐	120g
高菜漬	30g
人参	30g
生姜	1 かけ
サラダ油	小さじ 1
三温糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
減塩醤油	小さじ 1/2
豆板醤	少々
ごま油	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)
97	4.0	120	61	0.3

作りかた

～下準備～

・木綿豆腐はふきんやキッチンペーパーで包み、お皿などのおもしをのせ2時間くらい置き、水気をよく切る。

1. 高菜は適当な大きさに切って水にさらし、水気をよく絞る。
2. 人参、玉ねぎは短冊に切る。
3. 水気をよく切った木綿豆腐は手で好みの大きさにほぐす。
4. 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、1と2を加え、炒める。玉葱と人参に火が通ったら、3の豆腐を加え、炒める。
5. 調味料を加え、さらに炒める。水気が少なくなったら火を止め、器に盛る。

高菜漬は塩分が多いので、水にさらして余分な塩分は除きましょう。



にがうりのナムル

材料(3人分)



にがうり	90g
だし割り醤油	小さじ 2/3
みりん	小さじ 1/2
ごま油	〃
ごま	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)
16	0.5	85	14	0.2

作りかた

1. にがうりは二つに割り、スプーンなどを使って種と白い部分をきれいにとる
2. 1を薄く切り、熱湯でさっと茹でる。水にさらし、水気を切る
3. ボウルに調味料を合わせ、2を加え和える



ゴーヤはビタミンCが豊富で、疲労回復や夏バテ防止の効果があります。

中身の白い部分は苦味が強いので、きれいに取り除きましょう。

天ぷらやフライにするとエネルギーアップにもなり、おすすめです。

パイン寒



材料(3人分)

パイン缶	45g
上白糖	21g
粉寒天	0.9g
水	45cc
パインジュース	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)
46	0.1	47	3	0

作りかた

1. パイン缶は好みの大きさに切る。
2. 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて混ぜながら溶かす。砂糖を加え、さらに混ぜる。
3. 型に流し、1を全体に散らす。冷蔵庫に入れ冷やし固める



粉寒天はお湯の中に入れると溶けずにダマになります。必ず水と一緒に加えて火にかけてみましょう。
みかん缶とみかんジュースで作るのもおすすめです！