

腎不全食料理教室

2011/1/21 実施



メニュー

1食: 594kcal 蛋白質 16g 塩分 1.9g カリウム 614mg (普通のご飯 130gの場合)

ご飯
揚げずにから揚げ
いとこ煮
焼きドーナツ
すまし汁

蛋白制限 30gの方は低蛋白ご飯を利用しましょう

揚げずにから揚げ

156kcal 蛋白質 7.6g



生姜、にんにくを加えることで、醤油の使用量を減らすことができます

材料1人分: 鶏もも肉 40g 生姜 3g にんにく 3g 減塩醤油 8g
酒 10g 片栗粉 6g ごま油 3g ミニトマト 2個
サラダ菜 1枚

- ① 鶏もも肉は、皮を取り、食べやすい大きさに切る
- ② 生姜、にんにくは、すりおろしておく
- ③ ボウルに、減塩醤油、酒、①、②を合わせて漬けておく
- ④ ③の漬けておいた肉に、片栗粉をまぶす
- ⑤ オーブンを 250°C に予熱しておく
- ⑥ 天板に、クッキングペーパーを敷き、④の肉を並べて、ごま油を肉に垂らす
- ⑦ 予熱したオーブンで 15分焼く
- ⑧ 焼けたら皿に盛り、サラダ菜、ミニトマトを添える

いとこ煮

99kcal 蛋白質 2.1g



材料1人分: 南瓜 50g 小豆缶 20g 減塩醤油 2g 砂糖 2g

- ① 南瓜は、少し大きめの乱切りにする。茹でて水にさらす
- ② 鍋に①を入れて、砂糖、減塩醤油、水(適量)を加えて煮る。途中、小豆缶を加えて更に煮る

焼きドーナツ

117kcal 蛋白質 2.7g



材料シリコン型 6個分: ホットケーキミックス 100g 紅茶(葉) 2g
卵 1個 砂糖 25g 牛乳大さじ 1杯 バター 20g

- ① バターをレンジで溶かす。オーブンは、170°Cに予熱する
- ② ボウルにバター以外の材料を入れて泡立て器でよく混ぜ、①のバターも加えてさらに混ぜる
- ③ シリコンの型に薄くサラダ油(分量外)を塗り、②の生地を入れる
- ④ ③をオーブンで 15分ほど焼く

* 低蛋白のホットケーキミックスを使うと、蛋白質を 0.8g 減らすことができます

すまし汁

4 kcal 蛋白質 0.3g



かつおと昆布でだしを取っているので
塩、醤油が少なくても、おいしいすまし汁
が出来ます

材料1人分：麩 0.5g 万能ねぎ 3g かつお節 3g だし昆布 1.5g

水 170cc 塩 0.5g 醤油 1.4g

① 万能ねぎは、小口切りにする

② だし汁を作る

鍋に水と昆布をいれて 30 分ほどおく。火にかけ、沸騰直前に昆布を取り、
かつお節を加え、後にかつお節を取り出す

③ ②に麩、塩、醤油を入れて再度火にかける

④ ③を汁椀に分けて、①の万能ねぎを加える