



# かんたんレシピ



NO.9 ~おこわ~

**干貝柱のおこわ**  
**肉団子の甘酢あんかけ**  
**キャベツとニラの浅漬け**  
**レンジで珈琲ぷりん**



## 干貝柱のおこわ

~材料~  
(一人分)



- もち米……………75g
- 精白米……………10g
- ほたて貝柱(干) ……6g
- 水……………70g
- 銀杏(缶詰)……………3g
- マイタケ……………15g
- A { 酒……………10g(小2)
- 減塩醤油……………4g(小2/3)
- 塩……………0.3g
- 人参……………5g
- 生姜……………1g
- 万能ねぎ……………3g



おこわの栄養価	
エネルギー	345kcal
たんぱく質	10.2g
水分	179g
塩分	1.0g
カリウム	224mg
リン	141mg

- 作り方**
- ①もち米と精白米は洗って、たっぷりの水に1時間以上つけ、水気をきります。
  - ②貝柱は分量のぬるま湯に1時間つけ、細かくほぐします。もどし汁はとっておきます。
  - ③マイタケは、細かくさきます。人参は薄切りにし、ゆでて花形に抜きます。生姜はせん切り、万能ねぎは小口切りにします。
  - ④米を炊飯器に入れ、貝柱のもどし汁に水を加えて85cc(一人分)にして加え、またけと貝柱、銀杏、A調味料も加えてひと混ぜし、ふつうに炊きます。
  - ⑤炊きあがったら生姜を混ぜ、器に盛って万能ねぎと人参を飾ります。

**一口メモ** もち米はうるち米（精白米）に比べると粘りが強いのが特徴で、疲労回復や体を温める働きをすることが知られています。炊飯する際に、精白米よりも若干水分量を少なくするのが通常です。

ほたては干し貝柱にすることにより、旨みが上昇し、栄養成分も濃縮されますのでカリウムやリン含有量も多くなります。そのまま食べるのではなく、レシピのように調味料として使用すると、少量でおいしさを味わうことができます。

## 肉団子の甘酢あんかけ

～材料～  
(一人分)



- 豚ひき肉……………40g
- 白菜……………8g
- 生しいたけ……………8g
- 長ねぎ……………3g
- 生姜……………1g
- こしょう……………0.1g
- 卵……………3g
- 片栗粉……………2g
- 赤ピーマン……………15g
- ピーマン……………15g
- 玉ねぎ……………20g
- サラダ油……………10g
- A { さとう……………3g(小1)
- 減塩醤油……………6g(小1)
- 穀物酢……………2g(小2/5)
- 水……………10g(小2)
- ごま油……………0.5g
- 片栗粉……………0.5g

肉団子の栄養価	
エネルギー	234kcal
たんぱく質	9.1g
水分	110g
塩分	0.5g
カリウム	279mg
リン	97mg



- 作り方**
- ①白菜はサッとゆでてみじん切りにして、水気を切ります。しいたけ、長ねぎ・しょうがは、みじん切りにします。
  - ②赤・緑ピーマンと玉ねぎは乱切りにします。
  - ③ボールに肉を入れよく練ります。粘りが出てきたら、①のみじん切り野菜・卵・こしょうを加えてよく混ぜ、片栗粉を入れ肉だんごにします。
  - ④②③を油で揚げます。(野菜は180℃程度で軽く、肉団子は160℃程度でじっくり揚げるのがコツです)
  - ⑤鍋にA調味料を入れて火にかけ、④の肉だんごと野菜を入れてからめ煮ます。なじんだらごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
  - ⑥皿に盛り付けできあがりです。

**一口メモ** ひき肉は色々な部位を合わせて挽いた肉で、粘りと柔らかさが特徴です。他の部位に比べて、割と高エネルギー、低タンパク、低リンのため、透析食にはおすすすめです。

豚肉 60g 中のリン量 (mg)

バラ肉	<	肩ロース	<	ひき肉	<	肩	=	ロース	<	もも	<	ヒレ	<	レバー
84		96		102		108		108		120		138		204

キャベツとニラの浅漬

- ～材料～  
(一人分)
- キャベツ……………20g
  - ニラ……………10g
  - 減塩だしの素……………0.5g
  - 塩……………0.5g
  - 糸かつお……………0.1g



エネルギー	7kcal
たんぱく質	0.6g
水分	28g
塩分	0.6g
カリウム	93mg
リン	9mg

- 作り方**
- ①キャベツはザク切り、ニラは4cm幅に切ります。
  - ②ボウル又はビニール袋に①とだしの素、塩を入れてもみます。
  - ③野菜がしんなりしたら、冷蔵庫に入れておきます。
  - ④食べる直前に水気を絞って皿に盛付け、糸かつおをかけます。
- ※冷蔵庫で3日くらい保存できます



**一口メモ** だしの素は手軽で使いやすいですが、塩分量が気になります。市販のだしの素小さじ1杯(4g)では約1.4gの塩分が入っていますが、レシピの減塩だしの素は1.0gと約40%カットされています。塩分の気になる方におすすめです。

漬物の塩分

	塩分		塩分
梅干(20%1ヶ)	2.2g	たくあん 30g(5切)	1.3g
ぬかみそ漬 30g(大根5切)	1.1g	にしん漬 30g	0.7g
キムチ 30g	0.7g	紅生姜 10g(1人前)	0.7g
キャベツとニラの浅漬 30g	0.6g	らっきょ甘酢漬 10g(5ヶ)	0.2g

## レンジで珈琲ぷりん

- ～材料～  
(一人分)
- 【A】
    - インスタントコーヒー……………1g
    - お湯……………3g
    - 低リンミルク……………8g
    - お湯……………30g
    - さとう……………7g
    - バニラエッセンス……………少々
    - 卵……………10g
    - 生クリーム……………5g
    - さとう……………3g



ぷりんの栄養価	
エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.8g
水分	44g
塩分	0g
カリウム	84mg
リン	36mg

### 作り方

- ①インスタントコーヒーを分量の湯で溶きます。
- ②ボウルにお湯を入れ、低リンミルクを少しずつ加え混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜます。バニラエッセンスを加え、そのまま冷ましておきます。
- ③卵はボールに割りほぐし、①のコーヒーを混ぜ合わせます。
- ④③に②を少しずつ加えて混ぜ、こします。
- ⑤④を電子レンジ耐熱の器にそそぎ、ラップで蓋をする。ラップの一部に穴をあけ、電子レンジ（500W）で1個につき30～40秒加熱します。（\*加熱しすぎるとスガ立つので、様子を見ながら加熱する。蒸し器で蒸してもよいです。）
- ⑥あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、砂糖を入れて泡立てた生クリームを飾ります。



**一口メモ** 低リンミルクはその名の通りリンを抑えた食品で、牛乳の代わりに使用できる食品です。牛乳に比べて、約 1/5 のリン量になっています。

### 1食当りの栄養価



1食分 - kcal	たんぱく質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
691	22.7	361	680	283	2.1

北彩都病院 栄養科