

かんたんレシピ

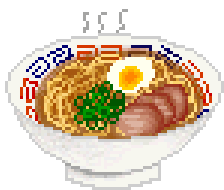
NO.12～ラーメン～

1666 1666



醤油ラーメン

- ～材料～
(1人分)
- A { 生ラーメン……………130g(1玉)
中華スープの素……………2g
煮干だしの素……………2g
華味……………10g(大1/2)
清酒……………4g(小1弱)
みりん……………2g(小1/3)
しょうゆ……………6g(小1)
さとう……………0.2g
水……………300g
[豚ばらスライス……………30g
[サラダ油……………2g



- 具 { メンマ……………5g
カットわかめ……………0.5g
なると……………5g
もやし……………20g
人参……………5g
サラダ油……………2g
焼きのり……………0.5g(1/4枚)
長ねぎ……………10g
こしょう……………0.1g



- 作り方
- ①鍋に水を入れ、沸騰したらAの調味料を入れます。
 - ②フライパンを熱してサラダ油を入れ、豚ばらを焼き、①に入れます。
 - ③人参は千切りにし、もやしと一緒に炒めます。
 - ④たっぷりのお湯で麺をゆで、器に盛り、具を乗せてできあがりです。

ラーメンの栄養価	1杯† -kcal	ﾀﾞｲｱｸ質 g	水分 g	塩分 g	ｶﾘｳmg	ﾘﾝmg
汁を飲まない場合	365	12.0	179	1.2	242	99
汁を2口飲んだ場合	370	12.2	208	1.7	246	105
汁を全量飲んだ場合	417	14.0	452	5.9	283	127

※本日のレシピでは、2口スープを飲むと、約30cc（塩分約0.6g）摂取することになります。飲まなくても、約40cc（塩分約0.8g）は麺と一緒に入って来ます。

一口メモ



麺類は体重が増えやすく、塩分も多いため、透析患者さんにとって一番食べ方が難しい料理です。基本的には、スープは2口程度にし、あとは残す事をおすすめします。また、できるだけ1日あきの日に食べると、体重管理がしやすくなります。

本日のレシピは、豚ばらを焼いてからスープに入れることにより、旨みを引き出し、ラードの代わりにコクを出す役割をしています。よりコクが欲しい方は、さらにラードを入れても良いです。

味噌味や塩味にする場合は、華味の味を変えると良いでしょう。

※だしの素を使うと簡単ですが、煮干しだしをとって調理すると、より本格的です。

*煮干しだしのとり方(余った場合は冷凍で保存可能です)



1) 煮干しの頭とワタをとり、鍋に水と入れて中火にかけ、沸騰直前に火を止めます。



2) アクをとり、再び中火で5分程度煮て、火を止めて煮干しが沈むのを待ちます。



3) こし器やざるにペーパータオルをしき、こします

焼餃子

～材料～
(1人分)



- | | | |
|---|---|--------------------|
| A | { | 豚ひき肉……………25g |
| | | ニラ……………7g |
| | | キャベツ……………10g |
| | | にんにく……………0.5g |
| | | 生姜……………0.5g |
| | | コショウ……………0.1g |
| | | 酒……………1g |
| | | ごま油……………1g |
| | | ぎょうざの皮……………12g(3枚) |
| | | サラダ油……………5g(小1強) |
| B | { | ポン酢醤油……………5g(小1) |
| | | ラー油……………0.5g |

焼餃子の栄養価	
エネルギー	161kcal
たんぱく質	6.2g
塩分	0.4g
カリウム	135mg
リン	55mg



作り方

- ①キャベツはゆでてからみじん切りにし、さらしやキッチンペーパーで水気をしぼります。ニラ、にんにく、生姜はそのままみじん切りにします。
- ②ボールにAを入れて混ぜ合わせます。
- ③キャベツとニラ、豚ひき肉を②のボールに一度に加え、軽く混ぜます。
(※混ぜすぎると硬くなるので注意)

- ④③をぎょうざの皮にのせ、端に水をつけて包みます。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、餃子を並べ入れます。底に焦げ目がついたら水を入れ、蓋をして蒸し焼きにします。
- ⑥皿に盛り付け、Bのタレでいただきます。



一口メモ ポン酢醤油は、酸味と柑橘の風味を生かした調味料で、減塩醤油と同等の塩分含有量になっています。減塩に不慣れな場合は、醤油をポン酢醤油に切り替えることから始めると、おいしい減塩食にできるでしょう。

ポン酢醤油と醤油の塩分の差は？
(小さじ1杯当たり)

ポン酢醤油	0.4g
減塩醤油	0.5g
醤油	0.9g

ヨーグルトマヨサラダ

～材料～
(1人分)



- A {
- ブロッコリー……………30g
 - ムキエビ……………10g
 - マヨネーズ……………8g
 - ヨーグルト……………3g
 - さとう……………3g
 - 塩……………0.1g
 - こしょう……………0.1g

サラダの栄養価	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	3.2g
塩分	0.3g
カリウム	86mg
リン	53mg

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでます。ムキエビもゆでます。
- ②Aを混ぜ合わせ、①の材料とサックリと混ぜます。
- ③器に盛りつけ、できあがりです。



一口メモ マヨネーズは数ある調味料の中で、一番塩分含有量が少なく、エネルギーも高いため、腎不全の患者さんにおすすめです。

今回のレシピは、ヨーグルトを混ぜることで味をまろやかにしています。たんぱく質や、リンに余裕のある時は、ゆで卵を入れてもおいしくいただけます。マカロニやきゅうり、レタスなどとも相性が良いでしょう。

1食当りの栄養価

	1食当り -kcal	たんぱく質 g	水分 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
汁を飲まない場合	601	21.4	259	1.9	463	207
汁を2口飲んだ場合	606	21.6	288	2.4	467	213
汁を全量飲んだ場合	653	23.4	531	6.6	504	235

北彩都病院 栄養科

