

かんたんレシピ

NO.17～ぶっかけうどん～

ぶっかけうどん
えびの彩りかき揚げ
おろし和え
レアチーズケーキ風
デザート



ぶっかけうどん

～材料～
(一人分)



この分量で約3回分のだしがとれます。
今回使う1人分は約1/3の量です。

冷凍うどん……………200g

かつお・昆布だし……………80ml

だし昆布……………1g

かつお節……………2g

水……………300ml

鶏肉(小間切れ)……………10g

減塩醤油……………15g

塩……………0.1g

砂糖……………1g

小葱……………3g

うずらの卵……………10g(1個)

白いりごま……………0.5g

カイワレ大根……………3g

生姜……………3g

きざみのり……………1g

乾麺のうどんを使用する場合は1人前、約70g程度が目安です。
乾麺は茹でうどんや冷凍うどんより若干塩分が多くなります。

うどんの栄養価

エネルギー	285kcal
たんぱく質	11.0g
水分	278.5g
塩分	2.1g
カリウム	204mg
リン	105mg

作り方 ①だし汁をとります。

【かつお・昆布だしのとり方】

- ①昆布の表面を、固く絞ったきれいな布巾でさっとふきます。
- ②鍋に分量の水、昆布を入れて15～20分おき、火にかけます。
- ③沸騰する直前になったら昆布を取り出します。
- ④沸騰したら、火を止めてかつお節を入れ、5分置きます。
- ⑤④をざるなどでこしてだし汁の完成です。



- ②小葱は洗って小口切り、カイワレ大根は根の部分の部分を切って、それぞれ水にさらします。
- ③生姜は皮をむいてすりおろします。
- ④だし汁を静かに沸騰させ、鶏肉を入れ煮ます。鶏肉に火が通ったら、減塩醤油、塩、砂糖を加え、火を止めます。
- ⑤さらしておいた小葱とカイワレ大根の水気を切ります。
- ⑥カイワレ大根、おろし生姜、きざみのりは小皿に盛りつけておきます。
- ⑦鍋に水を沸騰させ、うどんを茹でます。
- ⑧麺を茹でている間に、④を温めます。
- ⑨麺がちょうどよい固さになったら、ざるにあげて水気を切り器に盛ります。
- ⑩ ⑨に直前まであたためておいた汁をかけて、上に小葱、うずらの卵を割って盛り付け、白いりごまをふりかけて完成です。

一口メモ 麺類は水分や塩分も多くなりがちのため、体重が増えやすく透析患者さんにとって食べ方が難しく、前後の食事で注意が必要です。一般的な煮込みうどんを、汁を飲まないで食べると3g程度の塩分、約300mlの水分を取ったこととなります。今回のメニューでは汁を全部飲んで2g弱の塩分、約260mlの水分ですので、塩分と水分が調節できます。夏場は冷やしてもおいしく召し上がれます。



えびの彩りかき揚げ

- ～材料～
(一人分)
- 玉ねぎ……………10g
 - グリーンアスパラ……………15g
 - ホールコーン……………5g
 - むきえび……………30g
 - 卵……………5g
 - 水……………5g
 - マヨネーズ……………2.5g
 - 小麦粉……………5g
 - 揚げ油……………10g

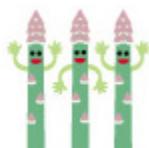


A

かき揚げの栄養価	
エネルギー	173kcal
たんぱく質	7.3g
水分	60.4g
塩分	0.2g
カリウム	162mg
リン	112mg



- 作り方**
- ①玉ねぎはたてに薄切り、グリーンアスパラはななめに薄切りにします。
 - ②ボウルにAの卵と冷水、マヨネーズを混ぜ、小麦粉をさっくり混ぜて衣を作り、①、ホールコーン、むきえびも入れて混ぜます。
 - ③油を170℃に熱し、木べらにのせた②をすべらすように入れます。まわりが固まってきたら、箸の先で数か所を突き、裏返してカラリと揚げます。
 - ④ ③を皿に盛り付けて完成です。



一口メモ かき揚げの衣にマヨネーズを合わせると衣がサクサクと歯ざわりよく上がります。これは、マヨネーズの油が加熱されて温度が上がる事で、周りの水分をより蒸発させる事ができるためです。揚げ物は、中に水分が少なければ少ないほどサクサクとした仕上がりになり、時間がたってもベタツとなりにくいです。



おろし和え

～材料～
(一人分)
大根……………25g
りんご……………15g
きゅうり……………15g
A 〔 穀物酢……6g
みりん……1.5g



おろし和えの栄養価	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.3g
水分	57.0g
塩分	0g
カリウム	105mg
リン	11mg

- 作り方**
- ①大根をすりおろして軽く水気を切ります。
 - ②りんごは皮をむいていちちょう切りにし、きゅうりは小口切りにして、それぞれ水にさらします。
 - ③A を合わせて大根おろしを加えます。
 - ④ ②を③で和え、器に盛ります。

一口メモ お酢を使ったサッパリした和えものです。大根にはたんぱく質や脂質を分解する消化酵素が含まれていますので、胃もたれや胸焼けに効果があるとされています。天ぷらに大根おろしがついているのはこの事からです。

レアチーズケーキ風デザート

～材料～
(一人分)
粉ゼラチン……………0.3g
水……………4g
クリームチーズ……………15g
砂糖……………5g
ヨーグルト……………15g
レモン果汁……………1g
いちごジャム……………7.5g (大さじ 1/2)



デザートの栄養価	
エネルギー	104kcal
たんぱく質	2.0g
水分	29.1g
塩分	0.1g
カリウム	43mg
リン	29mg

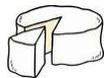


- 作り方**
- ①耐熱容器に水を入れて粉ゼラチンを振り入れ、10分ほどふやかします。
 - ② ①を電子レンジで20～30秒ほど加熱して粉ゼラチンを溶かします。
 - ③クリームチーズを常温に戻してやわらかくなるまで練り、砂糖、②、ヨーグルト、レモン果汁を順に加え、よく混ぜてクリーム状にします。
 - ④器に盛って冷蔵庫で冷やし固め、いちごジャムをかけて出来上がりです。



一口メモ 食後にちょっと甘いものが食べたい方向けのレシピです。チーズはリンが多く含まれている食品ですので、種類や食べる分量、回数に気をつけましょう。いろいろなチーズの栄養成分をのせたので参考にしてください。

<いろいろなチーズの栄養成分>

	一般的な分量	リン mg	カリウム mg	塩分 g
プロセスチーズ	 スライスチーズ1枚 18g	131	11	0.5
	 6Pチーズ1個 20g	146	12	0.6
カマンベールチーズ	 6等分したもの 1個 17g	56	20	0.3
モッツァレラチーズ	 一口サイズ1個 8g	34	40	0.1
クリームチーズ	 個包装の物 1個 20g	17	14	0.1

1食当りの栄養価

1食当り - kcal	タンパク質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
578	20.6	425.0	514	257	2.4

北彩都病院 栄養科