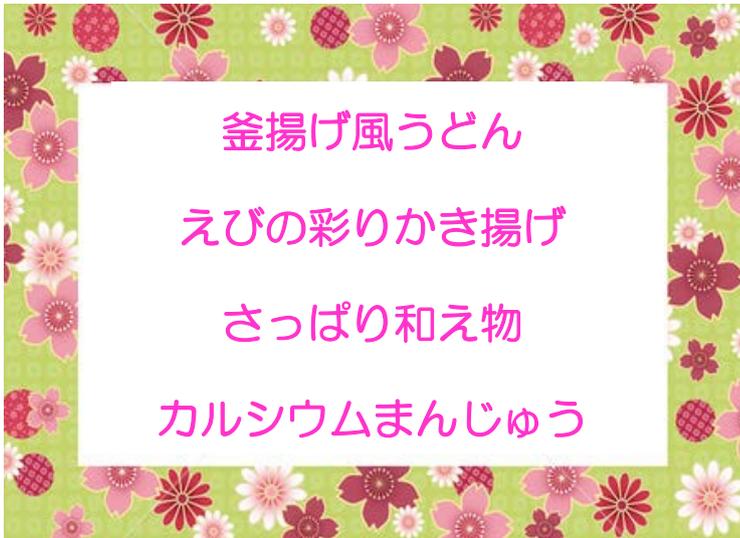


血液透析食レシピ

No. 26



●釜揚げ風うどん●

材料	ゆでうどん	200g
(一人分)	和風だしの素	1g
	水	80ml
	減塩醤油	15ml
	砂糖	2g
	鶏肉	10g
	鶏卵	25g(1/2 個)
	小葱	3g
	カイワレ大根	3g
	生姜	3g
	白ごま	0.5g
	きざみのり	1g



うどんの栄養価	
エネルギー	307kcal
たんぱく質	12.3g
水分	291g
カリウム	154mg
リン	115mg
塩分	1.9g

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。塩分ゼロ乾麺であれば、塩分を抑えることができます！

一食あたりのうどんの比較（70g）

	エネルギー	たんぱく質	塩分
うどん乾麺	244 kcal	6.0 g	3.0 g
塩分ゼロ乾麺	249 kcal	6.3 g	0.0 g

- 作り方 ① 鍋に卵を入れ、火にかけてゆで卵をつくる。
② だしを作る。

だしの作り方

和え物分もまとめて作ります！！

- ① 本かつおだし、1g を計量する。
② 100mL の水に①を溶かし、鍋にわかす。
③ 和え物分 5ml を分けておく。

- ③ 小葱を洗って小口切りにし、カイワレ大根は根の部分を取り、それぞれ水にさらす。
④ 生姜は皮をむいてすりおろす。
⑤ だし汁を静かに沸騰させ、鶏肉を入れて煮る。鶏肉に火が通ったら、減塩醤油、砂糖を加え、火を止める。
⑥ 水にさらしておいた小葱とカイワレ大根の水気を切る。
⑦ 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く。
⑧ 鍋に水を沸騰させ、うどんを茹でる（1～2分）。
⑨ 麺を茹でている間に⑤を温めておく。
⑩ 麺がゆであがったら、ざるにあげて水気を切り器に盛りつける。
⑪ 温めた⑤の汁を⑩にかけ、鶏肉、卵、小葱を盛りつけて、ごまをふりかけて完成



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、前後の食事での注意が必要です。今回のメニューでは汁を全部飲んでも 2g 程の塩分、汁を少なくしているため、水分も少なくなっています。夏場は冷やしてもおいしく召し上がれます。



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拭く。
- ② 鍋に分量の水、昆布を入れ 15～20 分おき火にかける
- ③ 沸騰する直前になったら昆布を取り出す。
- ④ 沸騰したら、火を止めてかつお節を入れ 5 分程おく。
- ⑤ ④をざるなどでこしてだし汁のできあがり。



※今回は粉末のだしを使用しましたが、かつおと昆布でだしをとっても美味しく召し上がれます。

●かきあげ●

材料	玉ねぎ	10g
(一人分)	アスパラ	15g
	ホールコーン	5g
	むきえび	30g
	小麦粉	3g
A	鶏卵	5g
	水	5g
	マヨネーズ	2.5g
	小麦粉	5g
	揚げ油	10g

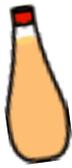


かきあげの栄養価	
エネルギー	184kcal
たんぱく質	7.5g
水分	61g
カリウム	166mg
リン	114mg
塩分	0.2g

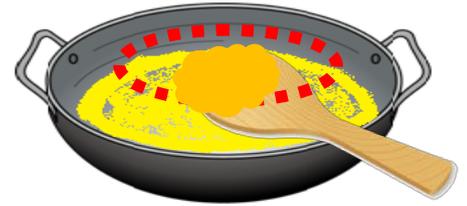
- 作り方
- ① 玉ねぎは縦に薄切り、グリーンアスパラは斜めに薄切りにする。
 - ② ボウルに A の卵、冷水、マヨネーズを混ぜ、小麦粉をさっくり混ぜて衣を作る。
 - ③ ①とコーン、むきえびに小麦粉を薄くつける。
 - ④ ②で作った衣に③を入れて混ぜる。
 - ⑤ 油を 170℃に熱し、木べらに④をのせ、滑らすように鍋に入れて揚げる。まわりが固まってきたら、箸の先数カ所を突き、裏返してカラリと揚げる。



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に仕上がります。マヨネーズの油が加熱されて、温度が上がることで、周りの水分をより蒸発させることができるためです。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。



鍋の側面に向かって入れると形が崩れにくいです！

●あえもの●

材料	白菜	30g
(一人分)	セロリ	10g
	にんじん	10g
	きゅうり	10g
	かつおだし	5g
A	減塩醤油	2g
	レモン汁	1g



和え物の栄養価	
エネルギー	15kcal
たんぱく質	1.1g
水分	64g
カリウム	187mg
リン	28mg
塩分	0.2g

- 作り方
- ① セロリは筋取りをする。
 - ② 白菜、セロリ、にんじんは長さ 3cm 程の細切り、きゅうりは小口切りにする。
 - ③ 白菜、セロリ、人参はさっと下茹でする。
 - ④ ③をざるにあげ、水気をきる。
 - ⑤ A を混ぜ合わせ④ときゅうりと合わせる。
 - ⑥ 揉み込むように混ぜ合わせ、味がしみこむようにおいておく。
 - ⑦ 冷やして盛りつけて完成。



一口メモ

レモン汁を使用することでさっぱり仕上げることができます。また、レモンの酸味で塩分を抑えることもできます。酸味や香辛料をきかすことで上手に塩分を減らすことができます。

●カルシウムまんじゅう●



栗入り の栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.1g
水分	6.6g
カリウム	14mg
リン	12mg
塩分	0.1g



こしあん の栄養価	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.3g
水分	3.9g
カリウム	20mg
リン	15mg
塩分	0.1g

このレシピの栄養価

	エネルギー	たんぱく質	水分	カリウム	リン	塩分
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
栗入り	551	22.0	423	521	269	2.4
こしあん	560	22.2	420	527	272	2.4

素材力だし ほんかつおだし とは・・・

だし本来のおいしさを大切にし、化学調味料と食塩を一切使用していないだしの素。通常のだしの素に比べ、塩分が少なく減塩の面では使用しやすい商品ですが、カリウムやリンを含みますので、使いすぎには注意して下さい！



2.5g(小さじ1) 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)
一般的な だしの素	6	0.68	4.5	6.5	1.0
素材力だし 本かつおだし	9	0.63	27.8	21.5	0.12

ウレシオ とは・・・

レモンのおかげ 減塩できるうれしいお塩 ウレシオ は、赤穂産の塩と少量の粉末レモンを使用し、レモンの酸味でお塩本来の塩味と旨味を引き出したお塩です。塩化カリウム不使用で手軽においしく感じながら、塩分摂取量を半分に控えることができます。今回作ったかき揚げなどの味つけにもオススメです！



1.0g 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)
ウレシオ	2.1	0.0	0.4	0.2	0.5
食塩	0	0.0	1.0	0.0	1.0

(医) 仁友会 北彩都病院 栄養科