

170
円

25
分

増子CKD サポートチームのレシピ

【朝食】

主食 米粉の豆乳パンケーキ

主菜 ツナサラダ バルサミコ酢がけ

デザート レモンティー



エネルギー 483kcal、たんぱく質 11.0g、カリウム 362mg、リン211mg、塩分1.2g



主食 米粉の 豆乳パンケーキ

材料(1人分)

卵	15g
砂糖	6g
豆乳	50g
上新粉	40g
ベーキングパウダー	1g
塩	0.2g
サラダ油	2g
バター	8g
はちみつ	10g
くるみ	8g
粉糖	2g

作り方

- 1 割りほぐした卵と砂糖を混ぜ合わせ、豆乳を加える。
- 2 上新粉、ベーキングパウダー、塩を混ぜ合わせ、粉ふるい器でふるう。
- 3 1と2を混ぜ合わせ、油を熱したフライパンで焼く。
- 4 焼き上がったパンケーキに、バターとはちみつを塗り、くるみと粉糖をふりかける。

サポート部門(透析食) グランプリ

317
円

40
分

増子CKD サポートチームのレシピ

【夕食】

- 主食 バターライス カレー風味
- 主菜 鶏肉の白ワイン煮 副菜 大根のステーキ
- 副菜 にんじんと京菜のサラダ ピーナッツ風味
- デザート アセロラゼリー



エネルギー 622kcal、たんぱく質 21.6g、カリウム 841mg、リン291mg、塩分2.1g



主食 バターライス カレー風味

材料(1人分)

米……………70g
水……………適量
カレー粉………1g
バター……………2g
粉パプリカ…適量

作り方

- 炊飯器に、洗った米、水、カレー粉、バターを入れて炊く。
- 1を器に盛り、粉パプリカをふる。



主菜 鶏肉の白ワイン煮

材料(1人分)

鶏肉……………70g	水……………10g	レタス……………5g
玉ねぎ……………30g	コンソメ……………1g	黄ピーマン…5g
オリーブ油……………1g	塩……………0.5g	ミニトマト…10g
にんにく(チューブ入り)…適量	こしょう……………少々	クレソン……………3g
白ワイン……………30g	マカロニ(乾)…10g	

作り方

- 鶏肉は大きめのひと口大、玉ねぎは細切りにする。
- 油を熱したフライパンに、にんにくを加え、1を焦げ目がつく程度まで焼く。
- 2に白ワイン、水、コンソメ、塩、こしょうを加え、20分程度煮る。
- 3にマカロニを加え、8分程度煮て、器に盛り付ける。
- レタスはひと口大、黄ピーマンは細切りにし、ミニトマト、クレソンとともに器に添える。



副菜 大根のステーキ

材料(1人分)

だいこん …… 80g
バター …… 2g
しょうゆ …… 3g
みりん …… 3g
パセリ …… 少々

作り方

- 1 だいこんは3cm幅に切り、やわらかくなるまで茹でる。
- 2 バターを熱したフライパンに1、しょうゆ、みりんを加え、焦げ目がつく程度まで焼く。
- 3 2を器に盛り、刻んだパセリをふりかける。



副菜 にんじんと京菜のサラダ ピーナッツ風味

材料(1人分)

にんじん …… 30g マスタード …… 3g
京菜 …… 10g 塩 …… 0.3g
オリーブ油 …… 2g ピーナッツ …… 3g
酢 …… 3g
砂糖 …… 2g

作り方

- 1 にんじんは細切りにし、茹でる。
- 2 京菜は3cmの長さに切る。
- 3 1と2にオリーブ油、酢、砂糖、マスタード、塩、砕いたピーナッツを加えてあえ、器に盛り付ける。

デザート アセロラゼリー

材料(1人分)

イナアガー …… 3g
水 …… 20g
アセロラジュース(果汁2%) …… 80g
砂糖 …… 6g
桃(缶詰) …… 20g
ミント …… 1枚



作り方

- 1 イナアガーを水でふやかす。
- 2 1にアセロラジュースと砂糖を加え、沸騰するまで加熱する。
- 3 粗熱をとって器に流し、冷蔵庫で固める。
- 4 桃の果肉をうすくスライスし、ゼリーののせてミントを飾る。