

教育部門(保存期腎不全食) 佳作

440
円

45
分

日本女子大学 食物学科 臨床栄養学・栄養代謝研究室 腎班のレシピ

主食 大葉とごまの混ぜご飯

主菜 豚肉のパリパリ焼き ~おろしだれ~

副菜 山芋とオクラの梅かつおあえ

デザート かぼちゃ白玉



エネルギー 315kcal、たんぱく質 0.5g、
カリウム 32mg、リン22mg、塩分0.2g

主食 大葉とごまの混ぜご飯

材料(1人分)

ジンゾウ先生のでんぷん米 ……80g
水 ……140g
ジンゾウ先生のでんぷん米用もち粉 ……5g

[具材]

大葉 ……1g
塩昆布 ……1g
炒りごま ……1g

作り方

- 1 でんぷん米に分量の水を加え、10分間浸漬させてよく混ぜる。
- 2 1にもち粉を加えてよく混ぜ、炊飯器で炊く。
- 3 大葉は細切りに、塩昆布は細かく切る。
- 4 2が炊き上がったら全体をかき混ぜ、10分程蒸らしておく。
- 5 4にごま、大葉、昆布を入れて混ぜ、茶碗に盛る。



主菜 豚肉のパリパリ焼き ~おろしだれ~

材料(1人分)

豚ロース(脂身つき) ……40g
ジンゾウ先生
でんぷん薄力粉 ……10g
サラダ油 ……6g

[タレ]

だいこん ……50g
だし汁 ……50g
(かつお・昆布)
濃口しょうゆ ……6g
しょうが ……2g

[付け合わせ野菜]

さやいんげん ……15g
ミニトマト ……20g
なす ……30g

エネルギー 231kcal、たんぱく質 10.3g、
カリウム 549mg、リン140mg、塩分1.0g

作り方

- 1 豚肉は筋切りし、こしょうをふって、でんぷん薄力粉を全体にまぶす。
- 2 タレのだいこんとしょうがを、おろしておく。
- 3 付け合わせ野菜のさやいんげんは5cmの長さに切り、ミニトマトはへたを取り、なすは茶せん切りにする。
- 4 フライパンに油をひき、豚肉をパリパリになるまで焼く。焼き上がったら、残った油で付け合わせ野菜を軽く炒める。
- 5 鍋にタレの材料をすべて入れ、汁気が飛ぶまで軽く煮詰める。
- 6 器に豚肉と野菜を盛り、タレは別添えにする。



エネルギー 27kcal、たんぱく質 1.4g、
カリウム 174mg、リン21mg、塩分0.3g

副菜 山芋とオクラの梅かつおあえ

材料(1人分)

山芋 …………… 30g
オクラ …………… 15g
レナケアー ねり梅 …… 5g
かつお節 …………… 0.5g

作り方

- 1 オクラは軽く茹で、1cmの長さに切る。山芋は皮をむき、1cm角に切る。
- 2 1にねり梅とかつお節を混ぜ合わせて、器に盛る。

デザート かぼちゃ白玉

材料(1人分)

白玉粉 …………… 15g 黒みつ …… 3g
かぼちゃ …… 15g お湯 …… 15g
きな粉 …………… 2g

作り方

- 1 かぼちゃは、やわらかくなるまで皮ごと茹でておく。
- 2 1のかぼちゃの皮を取り、フォークでつぶす。
- 3 ボウルに2、白玉粉、お湯を加えてよく混ぜ合わせる。
(耳たぶほどの硬さになるよう、お湯の量を調節する。)
- 4 3を3等分して丸め、沸騰した湯で茹でる。茹で上がった後氷水で冷やし、器に盛る。
- 5 きな粉と黒みつをかける。



エネルギー 85kcal、たんぱく質 2.0g、
カリウム 128mg、リン26mg、塩分0g