

便秘でお悩みの透析患者さんのためのレシピ

秋

秋の食材である鮭や白菜を使ったレシピです。納豆は食物繊維が多い発酵食品です。その他、発酵食品としてクリームチーズを使用しています。



1食の栄養価	
エネルギー	596 kcal
たんぱく質	17.4 g
食物繊維	6.0 g
カリウム	638 mg
リン	246 mg
塩分	1.8 g

材料(一人分)

	材料	分量(目安量)
麦入りごはん	麦入りごはん	180g
	生鮭	30g
鮭のマヨネーズ チーズ焼き	食塩	0.3g
	こしょう	(少々)
	たまねぎ	30g (1/6 個)
	ブロッコリー	10g
	マヨネーズ	8g (小さじ 2)
	クリームチーズ	15g (大さじ 1)
野菜の納豆あえ	もやし	30g
	きゅうり	10g
	糸引き納豆	10g (小 1/4 箱)
	ごま油	1g (小さじ 1/4)
	しょうゆ	3g (小さじ 1/2)

	材料	分量(目安量)
あさりと 白菜の薄くず煮	白菜	40g (1/2 枚)
	にんじん	15g (1/10 本)
	さやいんげん	10g (2 本)
	あさり	10g (殻つき 25g)
	だし汁	40g (大さじ 3 弱)
	食塩	0.3g
	しょうゆ	1.5g (小さじ 1/4)
	生姜	(少々)
	片栗粉	1g (小さじ 1/3)
フルーツポンチ	みかん缶	30g
	りんご	30g
	砂糖	10g (大さじ 1 強)
	水	20g (大さじ 1 + 1/3)
	レモン汁	5g (小さじ 1)



鮭のマヨネーズチーズ焼き

- ① たまねぎは薄く切り、熱湯で3～4分茹でる。ブロッコリーは茹でる。
- ② 生鮭は塩、こしょうをふる。
- ③ クリームチーズは常温にしてマヨネーズを入れて混ぜる。
- ④ 天板にホイルを敷き、たまねぎをおき、その上に②の生鮭をのせる。
- ⑤ オーブントースターか両面焼きのグリルに入れ、4～5分焼き、取り出して③をぬり、ブロッコリーを添え、再び上面に少し焼き色がつくまで焼く。

栄養価	
エネルギー	160kcal
たんぱく質	8.6g
食物繊維	0.9g
カリウム	168mg
リン	101mg
塩分	0.6g



生鮭の代わりに、かじき、さば、いわし、さわらを使ってもおいしく作ることができます。



あさりと白菜の薄くず煮

- ① 白菜はそぎ切りにし、にんじんは輪切りにしてそれぞれ3～4分茹でる。
- ② さやいんげんは筋をとって熱湯で茹で、斜めに切る。
- ③ 鍋にだし汁、塩、しょうゆ、生姜のせん切りを入れて火にかけ、あさり、①を入れて柔らかく煮、②を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養価	
エネルギー	23kcal
たんぱく質	1.4g
食物繊維	1.2g
カリウム	235mg
リン	34mg
塩分	0.8g



白菜の代わりに、大根、かぶ、キャベツを使ってもおいしく作ることができます。



野菜の納豆あえ

- ① もやしは熱湯で茹でてざるにとって冷ます。
- ② きゅうりはせん切りにし、水にしばらく入れて水気をきる。
- ③ 納豆にごま油、しょうゆを入れて混ぜ、①、②を和える。

栄養価	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.4g
食物繊維	1.3g
カリウム	101mg
リン	33mg
塩分	0.4g



もやしの代わりに、白菜、キャベツを使ってもおいしく作ることができます。

●ごはんは麦入りご飯です。(米に麦を2割入れて炊いたご飯)

栄養価	
エネルギー	299kcal
たんぱく質	4.8g
食物繊維	1.9g
カリウム	70mg
リン	72mg
塩分	0.0g

デザート： フルーツポンチ

- ① 砂糖、水を煮立て、ボールに入れて冷まし、レモン汁を加える。
- ② りんごは乱切りにする。
- ③ ①に②、みかんの缶詰を入れて和える。



みかん缶、りんごの代わりに、桃缶、ブルーベリー、梨を使ってもおいしく作ることができます。

栄養価	
エネルギー	77kcal
たんぱく質	0.2g
食物繊維	0.7g
カリウム	64mg
リン	6mg
塩分	0.0g

