

# 便秘でお悩みの透析患者さんのためのレシピ

# 冬

冬の食材である、ぶり、大根、チンゲン菜を使ったレシピです。  
食物繊維の多い食材として、しいたけやこんにゃくなどを使用しています。



1食の栄養価	
エネルギー	625 kcal
たんぱく質	17.2g
食物繊維	6.6g
カリウム	639mg
リン	248mg
塩分	1.8g

## 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
	ぶりの中華風野菜あんかけ	
a	ぶり	30g
	酒	3g (小さじ 2/3)
	生姜汁	(少々)
	片栗粉	2g (小さじ 2/3)
	油	2g (小さじ 1/2)
	たまねぎ	30g (1/6 個)
	にんじん	10g
	しいたけ	5g (1/2 枚)
	かいわれ菜	5g
	生姜	(少々)
	油	3g (小さじ 3/4)
	トウバンジャン	1g (小さじ 1/6)
	トマトケチャップ	3g (小さじ 1/2)
	顆粒中華だし	0.2g
水	50g (1/4 カップ)	
しょうゆ	3g (小さじ 1/2)	
みりん	2g (小さじ 1/3)	
片栗粉	1g (小さじ 1/3)	

	材料	分量(目安量)
厚揚げと大根の煮物	厚揚げ	25g
	大根	30g
	こんにゃく	30g
	にんじん	15g
	さやえんどう	5g (2 枚)
	だし汁	30g
	砂糖	2g (小さじ 2/3)
	しょうゆ	4g (小さじ 2/3)
チンゲン菜のごまみそ酢あえ	チンゲン菜	30g
	春雨	5g
	練りごま	2g (小さじ 1/3)
	砂糖	1g (小さじ 1/3)
	みそ	3g (小さじ 1/2)
	酢	3g (小さじ 2/3)
だし汁	3g (小さじ 2/3)	
りんごのコンポート	りんご	50g (1/4 個)
	砂糖	5g (小さじ 1+2/3)
	ヨーグルト(全脂無糖)	15g (大さじ 1)
	砂糖	1g (小さじ 1/3)



## ぶりの中華風野菜あんかけ

- ① aの調味料、水は合わせておく
- ② ぶりは半分に切って酒、生姜汁をまぶす。
- ③ たまねぎは薄く切り、にんじんは短冊に切り、それぞれ茹でて水気をきる。
- ④ 生しいたげは薄く切る。
- ⑤ フライパンに油小さじ1/2をあたため、②のぶりに片栗粉をつけて入れ、両面焼いて取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに油を加えて生姜のみじん切り、③、④を入れて炒め、①を加える。煮立ったらぶりを戻し入れ、かいわれ菜を加え、水溶き片栗粉でとじる。

栄養価	
エネルギー	158kcal
たんぱく質	7.3g
食物繊維	1.2g
カリウム	214mg
リン	63mg
塩分	0.8g



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



## 厚揚げと大根の煮物

- ① 大根は1cm厚さのいちょう切り、にんじんは5mm厚さの半月に切り、それぞれ4～5分茹でる。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。
- ② さやえんどうは筋を取り、茹でて斜め半分に切る。
- ③ 厚揚げは1cm厚さに切る。
- ④ 鍋にだし汁、調味料(砂糖、しょうゆ)を入れてあたため、①、③を入れて柔らかく煮、②を加える。

栄養価	
エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.5g
食物繊維	1.9g
カリウム	171mg
リン	62mg
塩分	0.6g



大根の代わりに、かぶ、冬瓜、なす、たまねぎを使ってもおいしく作ることができます。



## チンゲン菜のごまみそ酢あえ

- ① チンゲン菜は熱湯で茹でて、3cm長さに切る。軸の太いところは2～3つに切る。
- ② 春雨は湯で戻して食べやすい長さに切る。
- ③ bをよく混ぜ合わせ、①、②をあえる。

栄養価	
エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.0g
食物繊維	0.9g
カリウム	98mg
リン	30mg
塩分	0.4g



チンゲン菜の代わりに、小松菜、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：りんごのコンポート ヨーグルトソースかけ

- ① りんごは芯、皮をとる。
- ② 鍋にりんごの皮、りんご、砂糖、ひたひたの水を入れて火にかけて、煮立ったら紙ふたをして火を弱め、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ヨーグルトと砂糖を混ぜたヨーグルトソースをかける。



りんごの代わりに、洋梨、もも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	61kcal
たんぱく質	0.6g
食物繊維	0.7g
カリウム	86mg
リン	21mg
塩分	0.0g

