

便秘でお悩みの透析患者さんのためのレシピ

春

春の食材である春キャベツ、新ニンジンを使った、色どりゆたかなレシピです。食物繊維の多い食材としてひじきやわかめ、キャベツなどを使用しています。



1食の栄養価	
エネルギー	637kcal
たんぱく質	17.6g
食物繊維	5.9g
カリウム	666mg
リン	218mg
塩分	1.9g

材料(一人分)

	材料	分量(目安量)
ひじき入り ピラフ	ごはん	180g
	ひじき 戻したもの	20g
	にんじん	10g
	ピーマン	5g
	バター	3g (小さじ 3/4)
	食塩	0.2g
	パセリ	(少々)
茹でキャベツの サラダ	キャベツ	50g
	セロリ	5g
	赤ピーマン	5g
	わかめ	5g
	油	3g (小さじ 3/4)
	酢	5g (小さじ 1)
	食塩	0.3g
	粒入りマスタード	2g (小さじ 1/3)

	材料	分量(目安量)
チキンボールの スープ煮	鶏ひき肉	50g
	食塩	0.3g
	小麦粉	2g
	生姜汁	(少々)
	白ワイン	5g (小さじ 1)
	たまねぎ	30g (1/6 個)
	にんじん	15g
	じゃがいも	40g
	ブロッコリー	15g
	油	3g (小さじ 3/4)
	スープの素	0.3g
いちご ヨーグルト羹	水	60g
	トマトケチャップ	5g (小さじ 1 弱)
	食塩	0.5g
	いちごジャム	20g (大さじ 1)
	ヨーグルト(全脂無糖)	40g (大さじ 2+2/3)
	粉寒天	0.6g (小さじ 1/3)
	水	30g (大さじ 2)



ひじき入りピラフ

- ① ひじき(水で戻したもの)は熱湯で4~5分茹でて、ざるにあげて水気を切る。
- ② にんじん、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を炒め、①を入れて炒め、ごはんを加えて炒め、塩で調味する。
- ④ ③を器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

栄養価	
エネルギー	331kcal
たんぱく質	4.8g
食物繊維	1.6g
カリウム	122mg
リン	66mg
塩分	0.3g



チキンボールのスープ煮

- ① ボールに鶏ひき肉、塩、小麦粉、生姜汁、白ワインを入れてよく混ぜ、一口大に丸める。
- ② たまねぎはくし型に切り、にんじんはシャトー切り(小指大に切って面取り)にする。じゃがいもは一口大に切って面取りし、それぞれ熱湯で3~4分茹でる。
- ③ ブロccoliは柔らかく茹で、半分に切る。
- ④ 鍋に油をあたため、たまねぎ、にんじんを炒め、水、スープの素を入れる。煮立ったら①、じゃがいもを入れ、あくをとって中火で3~4分煮、トマトケチャップ、塩を加えて調味し、野菜が柔らかくなったら③を加える。

栄養価	
エネルギー	183kcal
たんぱく質	10.5g
食物繊維	2.3g
カリウム	380mg
リン	89mg
塩分	1.1g



鶏ひき肉の代わりに、豚ひき肉、牛ひき肉を使ってもおいしく作ることができます。



茹でキャベツのサラダ

- ① キャベツは熱湯で茹でて短冊に切る。赤ピーマンは乱切りにして茹でる。わかめは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② セロリは斜めに薄く切り、水に入れてしばらく置き、水気をきる。
- ③ 油、酢、塩、粒マスタードをよく混ぜて①、②をあえる。

栄養価	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.8g
食物繊維	1.3g
カリウム	82mg
リン	20mg
塩分	0.5g



キャベツの代わりに、白菜、さやいんげん、にんじんを使ってもおいしく作ることができます。

デザート：いちごヨーグルト羹

- ① 水に粉寒天を入れて火にかけ、煮立って寒天が溶けたらいちごジャムを加える。
- ② ヨーグルトは常温にする。
- ③ ②に①を入れて手早く混ぜ、器に入れて冷やし固める。(3~4人分が作りやすい)

栄養価	
エネルギー	77kcal
たんぱく質	1.5g
食物繊維	0.7g
カリウム	82mg
リン	43mg
塩分	0.0g



いちごジャムの代わりに、杏ジャム、ブルーベリージャムを使ってもおいしく作ることができます。

