

便秘でお悩みの透析患者さんのためのレシピ

夏

きゅうりやナス、ピーマンなどの夏野菜をたっぷり使ったレシピです。
食物繊維が多いごぼう、発酵食品としてぬかみそきゅうり、甘酒などを使用しています。



| 1食の栄養価 | |
|--------|---------|
| エネルギー | 638kcal |
| たんぱく質 | 17.1g |
| 食物繊維 | 5.9g |
| カリウム | 617mg |
| リン | 247mg |
| 塩分 | 1.9g |

材料(一人分)

| | 材料 | 分量(目安量) |
|------------|------------|-------------|
| 香味寿司 | ごはん | 180g |
| | 酢 | 6g (小さじ1強) |
| | 生姜・甘酢漬 | 5g |
| | たくあん漬 | 5g |
| | きゅうり-ぬかみそ漬 | 5g |
| | しその葉 | 1g (1枚) |
| | 卵 | 10g (1/5個) |
| | 油 | 0.5g |
| 豚肉と野菜のかき揚げ | 豚もも肉薄切り | 30g |
| | 酒 | (少々) |
| | ごぼう | 25g |
| | ピーマン | 10g (1/2個) |
| | 赤ピーマン | 5g (1/4個) |
| | 食塩 | 0.5g |
| | 小麦粉 | 10g (大さじ1強) |
| | 水 | 15g (大さじ1) |
| 揚げ油 | (適宜) | |
| | レモン | 3g |

| | 材料 | 分量(目安量) |
|------------|--------|---------------|
| なすの煮物 | なす | 60g |
| | さやいんげん | 10g |
| | 油揚げ | 5g |
| | だし汁 | 40g |
| | 砂糖 | 1g (小さじ1/3) |
| | しょうゆ | 3g (小さじ1/2) |
| きゅうりの生姜和え | きゅうり | 30g |
| | 食塩 | 0.2g |
| | 生姜 | (少々) |
| 抹茶甘酒羹すいか添え | 甘酒 | 40g |
| | 抹茶 | 0.4g (小さじ1/5) |
| | 粉寒天 | 0.6g (小さじ1/3) |
| | 水 | 30g (大さじ2) |
| | 砂糖 | 3g (小さじ1) |
| | すいか | 40g |



香味寿司

- 甘酢生姜、たくあんは細く切り、きゅうりのぬか漬けは小口切りにする。しその葉はせん切りにして水気を絞る。
- 熱いごはんに酢を入れて混ぜ、ひと肌冷まし、①を加えてさっくり混ぜる。
- 卵は薄焼きにして細く切る。
- 器に②を盛り、③をちらす。

| 栄養価 | |
|-------|---------|
| エネルギー | 329kcal |
| たんぱく質 | 6.0g |
| 食物繊維 | 1.0g |
| カリウム | 127mg |
| リン | 92mg |
| 塩分 | 0.6g |



豚肉と野菜のかき揚げ

- ごぼうはささがきにして熱湯で3～4分茹でてざるにとり、水気をきる。
- ピーマン、赤ピーマンは細く切る。
- 豚肉は1cm幅くらいに切り、酒をふる。
- 小麦粉、水、塩を合わせ、①～③を入れて混ぜる。
- 揚げ油を170度に熱し、④をスプーン1杯くらいずついれてからりと揚げる。
- 器に⑤を盛り、レモンを添える。

| 栄養価 | |
|-------|---------|
| エネルギー | 203kcal |
| たんぱく質 | 7.5g |
| 食物繊維 | 2.1g |
| カリウム | 202mg |
| リン | 81mg |
| 塩分 | 0.5g |



豚肉の代わりに、牛肉、鶏肉、いか、帆立貝柱を使ってもおいしく作ることができます。



なすの煮物

- なすは縦横半分に切って皮に浅い切込みを入れ、熱湯で3～4分茹でる。さやいんげんは筋を取り、茹でて4cm長さに切る。
- 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆをあたため、なす、短冊に切った油揚げを入れて柔らかく煮、さやいんげんを加えて少し煮て、器に盛り合わせる。

| 栄養価 | |
|-------|--------|
| エネルギー | 41kcal |
| たんぱく質 | 2.3g |
| 食物繊維 | 1.6g |
| カリウム | 163mg |
| リン | 50mg |
| 塩分 | 0.5g |



なすの代わりに、大根、かぶを使ってもおいしく作ることができます。



きゅうりの生姜あえ

- きゅうりは短冊に切り、生姜はせん切りにし、塩をまぶしてしばらくおき、軽くもみ、器に盛る。

| 栄養価 | |
|-------|-------|
| エネルギー | 4kcal |
| たんぱく質 | 0.3g |
| 食物繊維 | 0.3g |
| カリウム | 60mg |
| リン | 11mg |
| 塩分 | 0.2g |



きゅうりの代わりに、かぶ、きゃべつ、大根を使ってもおいしく作ることができます。

デザート：抹茶甘酒羹すいか添え

- 抹茶は湯を少々入れて溶いておく。
- 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、煮立ったら寒天が溶けたら砂糖を加え、①を加えて混ぜる。
- ボールに甘酒を入れ、②を入れて手早く混ぜ、流し缶に入れて冷やし固める。
- ③を切り分けて器に盛り、すいかを添える。(3～4人分が作りやすい)

| 栄養価 | |
|-------|--------|
| エネルギー | 61kcal |
| たんぱく質 | 1.0g |
| 食物繊維 | 0.9g |
| カリウム | 65mg |
| リン | 13mg |
| 塩分 | 0.1g |



抹茶の代わりにココア、すいかの代わりに、みかん、りんご、ぶどうを使ってもおいしく作ることができます。

