

腎臓病の献立(1食分)

低たんぱく質ご飯
厚揚げ炒め風/春雨マヨサラダ/甘酢和え

主食をたんぱく質調整食品に変えると、たんぱく質調整できると同時にカロリーもしっかりとれて低栄養予防につながります。厚揚げなどの主菜はとりすぎに注意し、ご自身の適量を医療機関でご確認ください。
減塩やカロリーアップには油類も有効ですが、血中脂質が気になる場合は、材料を炒めたり揚げたりせず、後からMCT(中鎖脂肪酸)製品と調味料で味付けするなどの方法がおすすめです。



ひとり分あたりの 栄養価

607
kcal

塩分
2.0
g

たんぱく質 15.9g 脂質 20.9g 炭水化物 93.0g
カリウム 393mg リン 260mg

●材料 (低たんぱく質ご飯は1人分、それ以外は2人分)

厚揚げ炒め風	・低たんぱく質ご飯(1パック)	180g/人	春雨マヨサラダ	・緑豆春雨(乾燥)	20g
	・厚揚げ	1丁(200g)		・きゅうり(細切り)	50g
	・キャベツ(カット済み)	120g		・かにかま(細く割く)	1本(15g)
	・A-濃口しょうゆ	小さじ2(12g)		・マヨネーズ	小さじ4(16g)
	・A-おろしニンニク(チューブ)	小さじ1(5g)		・粒マスタード	小さじ1(6g)
	・A-油(MCT製品)	小さじ1(4g)		甘酢和え	・ほうれん草(冷凍)
				・ポン酢しょうゆ	小さじ2(12g)
				・砂糖	小さじ2(6g)

●作り方

- ① 春雨マヨサラダ・・・ 春雨は茹でてザルにあけ、水気をきって冷まし、食べやすい長さに切ります。ボウルに春雨と他の春雨マヨサラダの材料を全て入れ、混ぜ合わせてできあがり。
- ② 甘酢和え・・・ ほうれん草(冷凍)は茹でて冷水にとり、水気を絞ります。ポン酢しょうゆと砂糖で和えたらできあがり。
- ③ 厚揚げ炒め風・・・ 一口大に切った厚揚げとキャベツを耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱します。合わせ調味料Aをかけ、混ぜ合わせてできあがり。
- ④ 低たんぱく質ご飯・・・ 製品の表示通りに温め、茶わんに盛ります。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。MCTは熱に弱いなどの性質があるため製品の用法にご注意ください。

※ 栄養価：たんぱく質を1/25に低減したご飯1人分180gとおかず1人分の栄養価です。

(1日1800kcal,たんぱく質50g,食塩6g未満の腎臓病食を目安に作成しています)

なの花薬局