

今日のメニュー

- ◆中華ちまき
- ◆簡単揚げだしなす
- ◆春雨サラダ
- ◆濃厚♪杏仁豆腐



メニュー《エネルギー665Kcal、たんぱく質6.9g、脂質18.6g、炭水化物114.1g、カリウム451mg、リン162mg、塩分1.9g》

目次

	(ページ)
1. CKD食事療法7力条	1
2. 今日のメニュー	1
3. 献立の栄養価	6
4. たんぱく質	7
5. 塩分（減塩のコツ）	8
6. エネルギー	9
7. カリウム	9
8. リン	9
9. 料理のポイント（演習）	10
1. あなたの手の「一つまみの塩」の重量を量ってみましょう	
2. 塩0.1g、0.3g、0.5gを目で確かめましょう	
3. 調味料の重量を知りましょう	
10. 調味料に含まれる塩分の量	裏表紙

中華ちまき

〈材料〉		1人分	2人分	4人分
		1パック	2パック	4パック
A	低たんぱくご飯 1/25	10g	20 g	40 g
	焼き豚	1.5 g	3 g	6 g
	干しえび	1 g	2 g	4 g
A	干ししいたけ	40cc	75cc	150cc
	えびの戻し汁	15 g	30 g	60 g
B	たけのこ	15 g	30 g	60 g
	にんじん	1 g	2 g	4 g
	しょうが	少々	少々	少々
C	こしょう	2 g	小さじ1	小さじ2
	油	6 g	小さじ2.5	小さじ5
	酒	4.5 g	小さじ1.5	小さじ3
	さとう	1.5 g	小さじ1	小さじ2
	竹の皮	2枚	4枚	8枚
	タコ糸	60 cm 2本	60 cm 4本	60 cm 8本
	パセリ(飾り)	少々	少々	少々

1人前

塩分
1.0g
たんぱく質
3.9g

減塩のポイント

干しえび、干ししいたけから出る旨味と油のコクでおいしさアップ

〈作り方〉

- ① 焼き豚は角切りに干しえび、干ししいたけは150mlの水につけて戻し、戻し汁(A)は取りおく。戻した干しえびは2~3等分に、干ししいたけ、たけのこ、人参は5mm角に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに分量の油を入れしょうがを炒め、香りが出たら、干しえび、干ししいたけ、人参、たけのこ、を加えてこしょうをふって炒めた後、Aの戻し汁、Cの調味料を加える。中火にし2~3分ほど炒めた後、器にあける。
- ③ 低たんぱくごはんは電子レンジで温めておく。
- ④ 温めた低たんぱくごはんをボウルにあけ、ほぐしながら②を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 水であらかじめ濡らしておいた竹皮に角切り焼き豚を中心④を包み、タコ糸でしばり蒸し器で15分程度蒸す。



竹の皮に。
ご飯をつめる。
三角に折る。
さらに折る。
タコ糸でくくる。

ちまきの包み方



簡単揚げ出しなす

〈材料〉		1人分	2人分	4人分
なす	...	60g	大 1.5本	大 3本
油	...	6g	大さじ1	大さじ2
にんにく	...	少々	少々	少々
白ねぎ	...	3g	6g	12g
A しょうが	...	1g	2g	4g
酢	...	5g	小さじ2	小さじ4
しょうゆ	...	3g	小さじ1	小さじ2
砂糖	...	2.5g	大さじ1/2	大さじ1
粉さんしょう	...	少々	少々	少々
とうがらし	...	少々	少々	少々

1人前
塩分
0.4g
たんぱく質
1.0g

減塩のポイント

酢の酸味、白ねぎと粉さんしょうの風味を活かした一品。

〈作り方〉

- ① 茄子をくし切りにし、水につけてあくをとった後、水気を拭き取る。
- ② にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろす。白ねぎは白い周りの部分だけを重ねて、繊維に沿って細いせん切りにし水にはなす。その後水気をしっかりきって、白髪ねぎを作る。
- ③ フライパンに分量の油を入れ中火にし、にんにくを入れた後、なすの皮を下にして熱し、皮の色が少し鮮やかになったら全体を炒める。
- ④ ③のなすにAの調味料を合わせたものを加えて、さらに炒めた後火を止め、とうがらしと粉さんしょうをふってふたを閉め、味をなじませる。
- ⑤ ④を器に盛り付け、白髪ねぎをあしらう。



調理メモ♪ 白髪ねぎ⇒ねぎの白い部分を、白髪のように縦にごく細くせん切りにすることをいいます。多くは汁ものや煮ものなど、料理の飾りに使います。

ナトリウムと食塩相当量

食品の成分表示で塩分がナトリウムの量で表示されていることがあります。この場合、次の式によって食塩相当量が求められます。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例えば500mgと記載されていれば $500(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 = 1.27(\text{g})$ となり、食塩相当量は1.27gとなります。



春雨サラダ

〈材料〉		1人分	2人分	4人分
A	春雨	10 g	20 g	40 g
	にんじん	10g	20 g	40 g
	きゅうり	20g	40 g	80 g
	塩	0.1g	0.2 g	0.4 g
B	酢	6g	小さじ 2.5	小さじ 5
	砂糖	3g	小さじ 2	小さじ 4
	しお	0.3g	0.6 g	1.2 g
	ごま油	2g	小さじ 1	小さじ 2
	すりごま	2g	大さじ 1/2	大さじ 1

1人前
塩分
0.4g
たんぱく質
0.7g

減塩のポイント

酸味を活かして
塩分ダウン。ご
ま油とすりごま
の香ばしさで風
味をアップ

〈作り方〉

- ① 人参、きゅうりを千切りにする。きゅうりはAの塩でもみ、水分を絞っておく。
 - ② 鍋にお湯をわかし、人参、春雨を入れて火を止め10分ほど置き、その後ザルにあけて水気を切っておく。
 - ③ 鍋にごま油を入れ、②を入れ火にかけて水分をとばしてから火を切る。きゅうりと合わせておいたBの調味料を加えて和え、最後にすりごまを加える。
 - ④ 器に盛る。
- ※ カリウム制限がある際はきゅうりを水にさらす

MEMO

濃厚♪杏仁豆腐

〈材料〉		1人分	2人分	4人分
牛乳	...	30cc	60cc	120cc
粉かんてん	...	0.8g	1.5g	3g
水	...	40cc	80cc	160cc
生クリーム	...	10g	20g	40g
アーモンド エッセンス	...	少々	少々	少々
砂糖	...	3g	小さじ2	小さじ4
パッヘルペル缶	...	1/3枚	2/3枚	1・1/3枚
いちご	...	1粒	2粒	4粒
ミントの葉(飾り)	...	1枚	2枚	4枚
砂糖	...	9g	大さじ2	大さじ4
水	...	15g	大さじ2	大さじ4
レモン	...	1/16個(1.5g)	1/8個	1/4個

1人前
エネルギー
125Kcal
たんぱく質
1.3g



〈作り方〉

- ① 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を加えて、弱火で1分煮る。砂糖を加えて中火で煮溶かし、沸騰したら火を弱める。
- ② 牛乳を加え、全体をへラで混ぜたのち火を止め、生クリームとアーモンド エッセンスを加える。
- ③ 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めた後、ひし形に切れ目を入れ、フルーツを飾る。
- ④ 鍋にシロップ用の砂糖と水を合わせ加熱し、レモンを絞り③にかける

※K制限のポイント 果物缶のシロップの中には果物から溶け出したK(カリウム)が含まれています。果物缶を食べる際は缶詰のシロップは使わないようにしてください

MEMO