

腎臓病・糖尿病性腎症のための  
**いつものごはん**  
—家族と一緒にの献立集—  
主菜編

山梨学院短期大学 食物栄養科 藤井研究室

内田 利奈 長田 愛子 風間 千種  
佐野 涼子 塩澤 梢 高野 尚子 中村真弓



## 改訂版にあたって

2006年3月より、腎臓病の方、調理をする方にとって、「わかりやすく、使いやすい」レシピ集を作成することを目標に、山梨学院短期大学食物栄養科 藤井まさ子先生のご指導のもと、ゼミ生7名で献立集を作成いたしました。

その後、患者様、またご家族の方、管理栄養士・栄養士の方などさまざまな方々にご意見を頂き、改訂版を作成するにいたしました。

どうすれば、「わかりやすい」と思っていただけだろう。

どうすれば、「使いやすい」と思っていただけだろう。

何度も何度も立ち止まりながら、作成した献立集ですが、その過程でたくさんの方々からいただいた激励のお言葉や、率直なご感想は、栄養士を目指す私たちにとって、何にも代えがたい貴重な財産となりました。

この場をお借りいたしまして、心より感謝申し上げます。

また、この改訂版作成にあたりまして、山梨学院大学・山梨学院短期大学『学生チャレンジ制度』により、再び奨励金をいただきましたことに深謝致します。

2007年3月

山梨学院短期大学食物栄養科

藤井研究室

学生代表 高野 尚子

## はじめに

「食べたいものを食べただけ食べる」ということができない食事療法は、日常的に不便な食生活を強いるものです。中でも、腎臓病食は、

- ①高カロリー
- ②たんぱく質制限
- ③減塩
- ④カリウム制限
- ⑤リン制限
- ⑥水分制限

と、食事療法の中でもきわめて難しいものとされています。しかし、その役割はとても大きく、良くも悪くも検査値にすぐ結果が反映されます。

腎臓病・糖尿病性腎症の食事療法を実践・継続していくことを考えたとき、私たちは、以下のような問題点があるのではないかと考えました。

- ① 食事療法を行う上で必須となる腎臓病食品交換表は、日常的に使用するのには難解ではないだろうか。
- ② 腎臓病食品交換表は、たんぱく質の単位を3gに設定しているため、普通では考えられない量が交換表に設定されることになり(例:りんご1500g=1単位。大根750g=1単位など)、実用的ではないのではないだろうか。
- ③ 腎臓病を対象にした料理本は、食事療法の条件を満たすものばかりが考えられていて、日々、家族の食事生活で見られるようなメニューは載っていないために、日々の食生活に活用しにくのではないだろうか。

そこで私たちは、わかりやすく、使いやすく、そしてなにより、家族が同じ献立で食卓を囲むことができる献立集を作りたい、との思いで本冊子を作成しました。

「いつものごはん」というタイトルには、その思いがこめられています。

栄養士を目指し日々勉強している私たちが作成した、未熟な点が多い献立集ではありますが、患者様、また実際に食事を作る方が食事療法を続けていかれるなかで、なにかしらの助けになることがあれば、大変うれしく思います。

また、この献立集を作成するにあたって、山梨学院大学・山梨学院短期大学『学生チャレンジ制度』により奨励金をいただきましたこと、また、藤井まさ子先生が日々熱心に指導してくださいましたことに心より感謝申し上げます。

2006年3月  
山梨学院短期大学食物栄養科  
藤井研究室  
学生代表 高野 尚子

・・・目次・・・

Q&A

腎臓病・糖尿病性  
腎症について・・・1

Q&A

食事療法について  
・・・2

Q&A

治療用特殊食品について  
・・・6

～ 主 菜 ～



あじの南蛮づけ・・・8



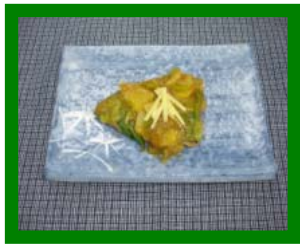
いんげんと春雨と  
豚肉の煮物・・・10



お好み焼き・・・12



カレーの煮付け・・・14



さばのみそ煮・・・16



筑前煮・・・18



ちらし寿司・・・20



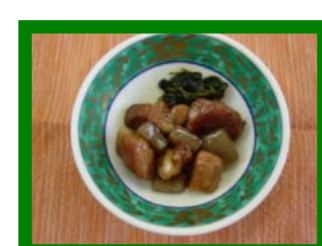
てんぷら・・・22



とりじゃが煮・・・24



肉じゃが・・・26



豚の角煮・・・28



オニオンコロッケ・・・30



カレー・・・32



とんかつ・・・34



なすのグラタン・・・36



マカロニグラタン・・・38



ハムサンドイッチ...40



シーチキンサンドイッチ  
...42



ハンバーグ...44



ペペロンチーノ...46



ロールキャベツ...48



ぎょうざ...50



五目チャーハン...52



シューマイ...54



酢豚...56



肉だんご...58



春巻...60



マーボー豆腐...62



マーボーなす...64



マーボー春雨...66



山梨学院大学と山梨学院短期大学には、学生自身の意欲ある活動をサポートするための奨励金制度—「学生チャレンジ制度」—があります。この「学生チャレンジ制度」は文部科学省の平成15年度「特色ある大学教育支援プログラム」にも採択され、評価をいただいている本学のユニークな活動でもあります。

今回、私たちは、このチャレンジ制度に応募し、選考委員会による審査を経て、奨励金を受け取り、このレシピ集を作成することができました。

私たち学生を応援してくださる山梨学院大学・山梨学院短期大学に心より感謝申し上げます。

## 参考文献

- 宗像伸子編:『一品料理 500選』第2版, 医歯薬出版, 2004年.
- 別冊 MINE:『「和食」ってかんたん』講談社, 2003年.
- 別冊 MINE:『「中華」おいしく、手際よく』講談社, 2003年.
- 黒川清監修 中尾俊之他編:『腎臓病食品交換表』第7版, 医歯薬出版, 2003年.
- 飯田喜俊・椿原美治編:『専門医に聞きたいコメディカルのための腎不全・透析療法Q&A101』医歯薬出版, 2005年.
- 西沢良記・石村栄治編:『専門医に聞きたいコメディカルのための糖尿病、糖尿病性腎症Q&A101』医歯薬出版, 2005年.
- 社団法人日本糖尿病学会編:『糖尿病治療の手引き(改訂新版)』南江堂、2000年.
- 玉川和子 口羽章子 木地明子:『臨床調理』第3版, 医歯薬出版, 2005年.
- 新しい食生活を考える会:『新ビジュアル食品成分表』大修館書店, 2004年.
- 藤井まさ子他:『栄養指導実習』第5版, 山梨学院短期大学 食物栄養科 栄養指導研究会, 2005年.
- 小澤祐希他:『山梨県の血液透析患者の実状と食事指導に関する研究』卒業レポート要旨集 第21号, 2006.

### 山梨学院短期大学食物栄養科

内田 利奈 長田 愛子 風間 千種  
佐野 涼子 塩澤 梢 高野 尚子 中村 真弓

腎臓病・糖尿病性腎症のための

## いつものごはん

—家族と一緒にの献立集—

主菜編

2007年3月

山梨学院短期大学 食物栄養科

藤井研究室

〒400-8575 山梨県甲府市酒折2-4-5

TEL.055-224-1434

## 腎臓病・糖尿病性腎症について

### Q. 腎臓病は増えているの？

A.

はい。後で詳しく述べていますが、腎臓病は病状が進んでいくと、最終的に人工透析・腎臓移植などを行わなくてはならない病気です。

山梨県では、2003年から2004年にかけて58名の方が新規に透析導入をされており、2004年現在で1803名の方が透析治療を受けておられます。また、日本全国で見ると、2004年12月末現在で、248,166名の方が透析治療を受けておられます。この透析導入患者数は、年々増加傾向にあり、中でもその原因疾患として、「糖尿病性腎症」が一番多いのです。山梨県でも新規導入58名のうち糖尿病性腎症の方が36名おられ、62%の割合になっています。

### Q. 糖尿病とは？

A.

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)の量が普通より高くなる病気です。

血液中のブドウ糖は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きにより、筋肉などに取り込まれ、エネルギー源として使われます。糖尿病は、インスリンの分泌が低下したり、働きが悪くなるために、筋肉などにブドウ糖を送り込めず、血液中に増えてしまった状態です。

朝食前の血糖値が**126mg/dl以上**、あるいは、食後の血糖値が**200mg/dl以上**であれば、「糖尿病の可能性が大きい」といえます。血糖が**170mg/dl以上**になると、腎臓から糖が尿に捨てられ、尿糖が出現します。血糖値が高い状態が続くと、細い血管の動脈硬化が進み、**①糖尿病性網膜症 ②糖尿病性神経障害 ③糖尿病性腎症**などの合併症が出現します。

2002年厚生労働省の糖尿病実態調査によると、「糖尿病患者数は740万人とされ、さらに、糖尿病を否定できない人が880万いる」と推定されています。

### Q. 糖尿病性腎症って何？

A.

腎臓は、血液をろ過して、体の中の不要なもの(老廃物)を尿として、流しだす役目をしています。

血糖コントロールがよくなないと、血液をろ過する腎臓の毛細血管の働きが悪くなり、腎臓はその機能を果たせなくなっていきます。その病態のことを糖尿病性腎症といいます。病状が進行していくと、最終的には老廃物を尿に排出することができなくなります。このような状態を尿毒症といい、人工透析、腎臓移植などの治療を行わなければならなくなります。

日本では、1998年より透析導入の原因疾患として、糖尿病性腎症が1位となっています。

糖尿病性腎症は、糖尿病罹患後、5年以上で発症していくことが多いとされています。

他の病気と同様、発症の早期発見と治療が重要で、**血糖コントロールの基準として、日本糖尿病学会は、HbA<sub>1c</sub><5.8%未満を理想とし、HbA<sub>1c</sub><6.5%未満を目標値**とすることを推奨しています。



## 食事療法について (1)

### Q.糖尿病と糖尿病性腎症の食事療法ってどう違うの？

A.

それぞれの病態などにより、一概にはいえませんが、おおよその目安として下記の表を参考にしてください。

	糖尿病	糖尿病性腎症
エネルギー	普通～少	普通～多(たんぱく質制限に伴い十分なエネルギー摂取が必要)
たんぱく質	普通～多	普通～少(たんぱく質制限)
脂質	普通～少	普通～多(エネルギー摂取のため)
食塩	少	少
カリウム・リン	制限なし	病期により制限あり
水分	制限なし	浮腫・心不全の有無により制限あり

### Q.たんぱく質制限ってどうして必要なの？

A.

たんぱく質は消化・吸収され、代謝されていく過程において、腎臓での処理が必要です。そのため、**たんぱく質の過剰摂取は、腎臓への負担が大きい**といえます。そこで、摂取するたんぱく質の量を制限し、できるだけ腎臓への負担を減らした食事をする事で、腎臓病の進行を抑えることができます。しかし、たんぱく質は、体を作る重要な役目を持っているので、必要量はきちんととることが大切です。

### Q.今までカロリーをとり過ぎないように注意を受けてきたんだけど？

A.

腎症を発症するまでは、「エネルギーをとり過ぎないように」と注意を受けてこられたと思います。しかし、腎症を発症し、たんぱく質制限を行い始めると、エネルギーが不足してしまうことがあります。エネルギーが不足すると、人間は、体のたんぱく質を壊してエネルギー源としてしまいます。そうすると、たんぱく質を摂取したと同じように老廃物ができ、腎臓での処理が必要になり、腎臓への負担がかかってしまいます。

そのため、たんぱく質制限を行う場合、十分なエネルギーを摂取することが必要となるのです。

## 食事療法について (2)

### Q.たんぱく質制限の具体的な方法ってどうすればいいの？

A.

たんぱく質制限を受けた場合、摂取するたんぱく質の減らし方の主な方法としては、

- ①主菜の肉・魚・卵・大豆製品を控える。
- ②副菜に肉・魚・卵・大豆製品を使わないようにする。
- ③主食の米・麺などを低たんぱく食品に代える。
- ④乳製品を控える。

などがあげられます。

しかし、前述したように、たんぱく質は体を作る重要な役目を持っているので、必要量はきちんととることが大切です。

また、これらの食品を控えると、食事のボリュームがない見た目となってしまうがちです。たんぱく質をあまり含まない食品を組み合わせるなどするとよいでしょう。

### Q.良質なたんぱく質をとるようにいわましたが、良質なたんぱく質って？

A.

私たちの体を作っているたんぱく質は、20種類のアミノ酸という物質から構成されています。その20種類のアミノ酸のうち、9種類のアミノ酸は私たちは体内で作り出すことができず、食品から摂取することが不可欠となります。その9種類のアミノ酸のことを必須アミノ酸といいます。この必須アミノ酸が理想的に含まれている食品は体内で効率よく利用されます。この必須アミノ酸がバランスよく含まれている食品のことを「良質なたんぱく質」といいます。

具体的には、肉・魚(貝・いか・たこ・えびなどを除く)・卵・大豆製品・乳製品のことをいいます。

### Q.たんぱく質を含まない食品ってあるの？

A.

たんぱく質をまったく含まない食品としては、油・砂糖があります。

また、たんぱく質をほとんど含まない食品としては、こんにゃく・春雨・くずきり・片栗粉・くず粉・コーンスターチなどがあげられます。

たんぱく質制限を行う場合、これらの食品を料理に利用するとよいでしょう。

しかし、こんにゃく・春雨・くずきりは、水分を多く含む料理となってしまいますので、水分制限がある場合、注意が必要です。

## 食事療法について (3)

### Q. エネルギーのとり方がわからないのですが？

A.  
たんぱく質制限を行いながら、エネルギーを確保するには、前述したたんぱく質含量の少ない食品を料理に取り入れることが大切となります。

具体的には、

①炭水化物を多く含む砂糖・春雨・くずきりなどを料理に用いたり、後述する治療用特殊食品の低甘味料(粉飴)などを利用する

②油脂を多く含む油・マヨネーズを料理に用いる。

などがあります。

### Q. 塩分の取りすぎがどうしていけないの？

A.  
食塩は、化学記号では、NaClと表現されます。このNa(ナトリウム)も腎臓でろ過され、排出されるため、過剰に摂取すると、腎臓への負担が大きくなってしまいます。そこで、食塩の制限が必要になってくるのです。

7g/日の制限が基本とされていますが、高血圧・浮腫・心不全が認められると、さらに制限することが必要です。

### Q. 減塩すると味がなくて困るのですが？

A.  
減塩の方法としては、減塩食品を利用することがあげられますが、その他にも、ごま・ゆず・みつば・しそなどの香味食品や、しょうが・わさび・唐辛子・山椒などの香辛料、ハーブなどを利用し、塩味以外の味を濃くすると、食塩を控えても食べやすい味となります。

また、だしを濃い目にとったり、焼き物の場合、しょうゆや味噌の焦げによる香ばしさを利用するのもよいでしょう。

しょうゆを使う場合でも、かけしょうゆではなく、つけしょうゆにするほうがしょうゆの量が少なくてすみません。

減塩を行う時の注意点として忘れてならないのが、ハム・ソーセージ・ベーコンやちくわ・かまぼこなどの練り製品です。これらには、食塩が多く含まれていますので、使用量に注意してください。

## 食事療法について (4)

### Q.カリウム制限って？

A.

カリウムは、体内で、神経・筋肉などの機能に重要な役割を果たしているミネラルで、健常人では、尿や便への排泄により一定のバランスを保っています。

しかし、腎不全となり、尿量が減少すると、カリウムの排泄が十分行われなくなり、血液中のカリウム濃度が上昇してしまいます。**血液中のカリウム濃度が上昇すると、筋肉の麻痺や、不整脈が生じるなどの症状が出てきてしまいます。**

そこで、腎症の進行に伴い、カリウム摂取の制限が必要となるのです。

カリウムは、果物・野菜に多く含まれますが、水溶性のミネラルなので、水にさらす・茹でこぼすなどの調理を行うと、カリウム減少に効果的です。

### Q.リン制限って？

A.

リンは、骨の発育のために必要なミネラルで、健常人では、尿や便の排泄により一定のバランスを保っています。

しかし、腎不全となり、尿量が減少すると、リンの排泄が十分行われなくなり、血液中のリン濃度が上昇していきます。**血液中のリン濃度が上昇すると、血管が石灰化してしまい、動脈硬化が著しく進行してしまいます。**

そこで、腎症の進行に伴い、リン摂取の制限が必要となるのです。

リンは、たんぱく質の豊富な食品に多く含まれています。特に、小魚・牛乳に多く含まれています。

### Q.水分を制限するように注意されましたが、気をつけたほうがいいは？

A.

お茶や薬を飲むときの水などに気をつけることも大切ですが、見落としがちなのが、茹で麺に含まれる水分です。

乾麺を茹でた場合、水を吸って約2.5倍の重量になります。1人前80gを茹でた場合、200gとなり、120gの水分が含まれることになります。

また、野菜や果物は重量の80～90%が水分です。

献立を考える際、このようなことに気をつけてみてください。

## 治療用特殊食品について (1)

### Q.治療用特殊食品って何のこと？

A.

特殊食品とは、エネルギー調整用食品(低エネルギー食品、高エネルギー食品)、蛋白質調整用食品(低蛋白食品、高蛋白食品)、減塩食品、リン調整用食品、カリウム調整用食品など、疾患に合わせて栄養素などを調整した食品のことをいいます。

腎不全の保存期の食事療法は、**①エネルギー確保 ②たんぱく質制限 ③食塩制限**があげられます。

通常の食品だけでは、この条件を満たす食事療法を実施していくのは困難なため、これら治療用特殊食品を利用すると、食事療法がやりやすくなります。

### Q.治療用特殊食品ってどんなものがあるの？

A.

腎臓病の患者さんにとって必要な特殊食品は、**高エネルギー食品、低タンパク食品、減塩食品**です。また、必要に応じて、**リン、カリウム調整用食品**が必要になる場合もあります。代表的なものは、低タンパク米ですが、ここではこのレシピ集で使用した治療用特殊食品を紹介します。

#### ①粉飴(高エネルギー食品)

甘味が砂糖の1/4なので、砂糖の4倍使用することができます。

#### ②低たんぱくスパゲッティタイプ・低たんぱくマカロニタイプ(低蛋白食品)

でんぷんで作られたパスタ類で、タンパクは通常製品の約1/20です。

#### ③たんぱく1/3マヨネーズタイプ(低蛋白食品)

たんぱく質が通常商品の約1/3で、リン、カリウムも控えめです。

#### ④減塩しょうゆ(減塩食品)

食塩を通常商品の約1/2に減らしたしょうゆです。

#### ⑤減塩味噌(減塩食品)

食塩を通常商品の1/2以下に減らした味噌です。



## 治療用特殊食品について（2）

### Q.どこで手に入るの？

A.

下記のところで治療用特殊食品を購入できます。参考にして下さい。

#### <店頭販売>

PAX 株式会社アマノ 竜王店(本部)

〒400-0115 山梨県甲斐市篠原1433

TEL:055-278-1147 fax:055-278-1230

☆取り扱い商品に関しましては、商品がない場合もありますので、事前に上記連絡先までご確認していただけますようお願い申し上げます。

#### <通信販売>

株式会社ヘルシーネットワーク

〒191-0024 東京都日野市万願寺1-34-3

tel:0120-236-977

<http://www.helthynetwork.co.jp>

#### － 100gあたりの栄養価比較－

食品名	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)
H+Bライフサイエンス 粉飴	388	0	0.0	0	0
砂糖(上白糖)	384	0	0.0	2	0
APROTEN 低たんぱく スパゲッティタイプ(ゆで)	161	0.1	10.0	1.3	Φ
APROTEN 低たんぱく マカロニタイプ(ゆで)	154	0.1	9.5	1.7	Φ
マカロニ・スパゲッティ(ゆで)	149	5.2	46.0	12	0.4 (1.5%の食塩水でゆでた場合)
ヘルシーフード たんぱく1/3マヨネーズタイプ	727	0.5	10.0	12	1.5
マヨネーズ(全卵タイプ)	703	1.5	33.0	18	1.8
キッコーマン 特選丸大豆 減塩しょうゆ	71	7.7	153.0	311	6.2
こいくちしょうゆ	71	7.7	160.0	390	14.5
長野味噌 減塩味噌	187	12.4	170	370	5.5
淡色辛味噌	192	12.5	170.0	380	12.4

注) 減塩しょうゆ・減塩味噌については、使用した商品のリン・カリウム量が示されていないため、他の減塩タイプの商品の価を参考値として記載しております。

# あじの南蛮漬け

カリカリの食感が  
たまらない！！



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
小あじ(7~10cmのもの)...	70g	小あじ(7~10cmのもの)...	50g
小麦粉...	10g	片栗粉...	10g
サラダ油...	6g	サラダ油...	6g
玉ねぎ...	25g	玉ねぎ(生30gを茹でてしぼる)...	25g
人参...	5g	人参(生5gを茹でてしぼる)...	5g
ピーマン...	5g	ピーマン(生5gを茹でてしぼる)...	5g
しょうが...	3g	しょうが...	3g
長ネギ...	3g	長ネギ...	3g
唐辛子...	0.2g	唐辛子...	0.2g
砂糖...	5g	砂糖...	4g
しょうゆ...	4g	減塩しょうゆ...	4g
塩...	0.5g	塩...	0.5g
酢...	15g	酢...	15g
		粉飴...	4g

### 治療食へのポイント

- カロリーUPの為粉飴を使用します。
- 減塩の為減塩しょうゆを使用します。
- リン制限のある方は頭、骨を除きましょう。

材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①あじの内臓を取り除きます。

リン制限のある方は頭、骨も取り除きましょう。



②あじの水気をしっかり切っておきます。



③カリウム減の為たまねぎ、にんじん、ピーマンを茹でこぼし、調味料を加えて南蛮酢を作っておきます。



④あじに片栗粉をまぶし油で5分程度揚げます。



⑤油の泡が小さくなってきたら油から上げ、南蛮酢に漬け込みます。



⑥器に盛り、完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	219kcal	16.0g	187mg	378mg	1.3g
治療食	200kcal	11.0g	140mg	276mg	0.9g



## ワンポイント

- ご飯にぴったりのおかずです。
- タンパクを減らしたい場合は、あじの量を調整しましょう。  
(あじ50gで、タンパク10.4gです)

(内田 利奈)

# いんげんと春雨と豚肉の煮物



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
さやいんげん…	10g	さやいんげん…	10g
豚もも薄切り…	10g	豚もも薄切り…	10g
春雨…	10g	春雨…	10g
しょうが…	5g	しょうが…	5g
とうがらし…	0.2g	とうがらし…	0.2g
油…	4g	油…	4g
ごま油…	4g	ごま油…	4g
しょうゆ…	6g	減塩しょうゆ…	6g
砂糖…	4g	粉飴…	16g
酒…	10g	酒…	10g
塩…	0.4g	塩…	0.4g
だし汁…	50cc	だし汁…	50cc



### 治療食へのポイント

- しょうゆは減塩しょうゆを使用します。
- 粉飴を使用します。

材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①いんげんを洗い、筋を取り茹で、水にさらし半分に切ります。

茹で過ぎないように  
注意しましょう！



②春雨を茹で水にさらし、食べやすい長さに切ります。



③豚肉は一口大、しょうがは千切りにします。



④なべに油を熱し、しょうが・唐辛子を炒め、肉を加え、肉の色が変わってきたらいんげんを加え炒めます。



⑤醤油・だし汁・粉飴・酒・塩を入れ、煮立ったら春雨を加え中火で5～6分煮ます。



⑥ごま油を加え全体になじませ、器に盛り完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	340kcal	13.6g	178mg	446mg	0.8g
治療食	331kcal	10.6g	142mg	381mg	0.7g



## ワンポイント

- 茹でた後はよく水をきりましょう。
- 唐辛子は切って加えても良いです。

(風間 千種)



# お好み焼き（関西風）



材料の目安(写真は1人分)

材料（1人分）			
キャベツ	100g	卵	25g
ねぎ	50g	ウスターソース	20g
山芋	15g	低たんぱくマヨネーズ	20g
豚肉	20g	かつお節	1g
小麦粉	10g	油	3g



①キャベツは細かく切り茹で、水にさらします。ねぎも細かく切り茹で、水にさらします。



②ボールに卵と山芋を混ぜ合わせてキャベツとねぎを加えます。



③豚肉をフライパンに敷いてから生地を流し入れます。



⑤きつね色に焼けたら完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
治療食	360kcal	9.4g	130mg	399mg	1.5g



## ワンポイント

○キャベツやねぎは茹でこぼしてカリウムを減らしましょう。

## レシピ集の色について

レシピ集は、  
和食：緑  
洋食：オレンジ  
中華：赤  
デザート：紫  
で色分けしてあります。



# カレイの煮付け



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
カレイ…	70g	カレイ…	50g
酒…	15g	酒…	15g
砂糖…	4g	粉飴…	10g
しょうゆ…	10g	減塩しょうゆ…	7g
しょうが…	10g	しょうが…	10g

### 治療食へのポイント

- 砂糖のかわりに粉飴を使います。
- 減塩しょうゆを使用します。

材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①しょうがを千切りにします。



②調味料、しょうが、粉飴を煮立たせます。

粉飴を入れたら中火にしましょう。



③カレイを入れ、落としぶたをし、中火で15分ほど煮ます。



④落としぶたをとり、カレイに煮汁をかけながら汁気がなくなるまで煮込みます。



⑤鍋から身を皿に移します。

身が崩れやすいので、フライ返し使うといいでしょう。



⑥完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	141kcal	14.9g	160mg	270mg	1.6g
治療食	129kcal	10.6g	115mg	195mg	0.5g



## ワンポイント

- 子持ちカレイを使うとまがれいより24kcal upできます。
- タンパクを減らしたい場合は、カレイの量を調整しましょう。  
(カレイ70gで、タンパク13.9gです)

(内田利奈)



# さばの味噌煮



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
さば・・・	70g	さば・・・	50g
しょうが・・・	10g	しょうが・・・	10g
		長ネギ・・・	25g
味噌・・・	12g	減塩味噌・・・	10g
みりん・・・	5g	みりん・・・	2g
酒・・・	7g	酒・・・	5g
砂糖・・・	4g	粉飴・・・	10g

### 治療食へのポイント

- 砂糖のかわりに粉飴を使います。
- 味噌は、減塩味噌を使います。
- サバの身が少ないので長ネギでカサを増やします。

材料の目安(写真は1人分)





## 作り方

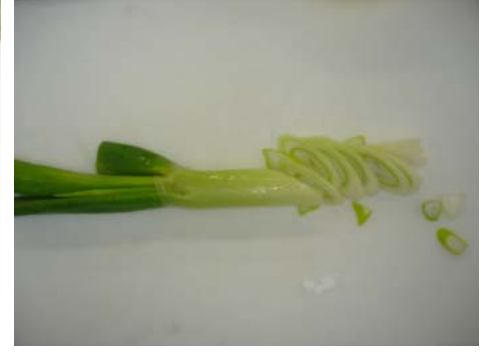


①サバの骨抜きをします。

骨ありでもよい方は、この作業はいりません。



②しょうがを煮込み用にうす切り、飾り用に線切りにします。



③長ネギを斜め切りにします。



④長ネギをさっと茹でこぼします。

カリウム減の為、茹でこぼします。



⑤鍋に適量の水、調味料を入れ、15分程煮込み、長ネギを加えます。



⑥器に盛り、完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	201kcal	16.1g	185mg	297mg	1.8g
治療食	179kcal	11.8g	142mg	269mg	0.8g



## ワンポイント

- サバの量を減らすとたんぱくが減ります。  
(サバ70gで14.5g、50gで10.4g。-4.1gです)

# 筑前煮

和食のおかず  
代表！



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
ごぼう・・・	25g	ごぼう(生25gをゆでる)・・・	25g
れんこん・・・	45g	れんこん(生45gをゆでる)・・・	45g
にんじん・・・	20g	にんじん(生20gをゆでる)・・・	20g
さやえんどう・・・	5g	さやえんどう(生5gをゆでる)・・・	5g
しいたけ・・・	10g	しいたけ(生10gをゆでる)・・・	10g
鶏もも肉・・・	30g	鶏もも肉・・・	30g
サラダ油・・・	3g	サラダ油・・・	3g
砂糖・・・	5g	粉飴・・・	13g
しょうゆ・・・	7g	減塩しょうゆ・・・	7g
酒・・・	5g	酒・・・	5g
		みりん・・・	5g
鰹だし汁・・・	150g	鰹だし汁・・・	150g

### 治療食へのポイント

- カロリーアップのため粉飴とみりんを使います。
- 塩分を少なくするために減塩しょうゆを使います。

材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①材料は切った後、野菜は茹でて水にさらしておきます



②鍋に水150mlを入れて鰹だしを取っておきます。



③鍋に油を引いて鶏を炒め、さやえんどう以外の野菜、しいたけを加え、だし汁、酒、粉飴を入れて煮ます。

↑  
いつもなら茹でませんが、カリウムを流すために茹でしておきます。

↑  
このとき味をしみこませるために落とし蓋をしておきます。



④野菜に火が通ったら、しょうゆを加えてさらに煮ます。



⑤ある程度煮詰まったらみりんを加えてさらに煮詰めます。

↑  
鍋が焦げ付かないように注意しながら煮詰めていきます。



⑥最後にさやえんどうを飾り、器に盛って完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	179kcal	8.2g	149mg	517mg	1.2g
治療食	222kcal	7.8g	147mg	377mg	0.8g



## ワンポイント

- 砂糖のかわりに粉飴とみりんを使うことでカロリーがあがります。

# ちらし寿司



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
れんこん(ゆで)...	25g	れんこん(ゆで)...	25g
たけのこ(水煮)...	25g	たけのこ(水煮25gを茹でる)...	25g
しいたけ(乾)...	6g	しいたけ(乾6gを茹でてしぼる)...	30g
にんじん(ゆで)...	25g	にんじん(ゆで)...	25g
グリーンピース(冷凍)...	5g	グリーンピース(冷凍)...	5g
(A) { 砂糖...	3g	(A) { 粉飴...	13g(1袋)
(A) { 酒...	10g	(A) { 酒...	10g
(A) { しょうゆ...	4g	(A) { 減塩しょうゆ...	4g
ご飯...	180g	ご飯...	180g
(B) { 酢...	20g	(B) { 酢...	20g
(B) { 砂糖...	8g	(B) { 砂糖...	5g
(B) { 食塩...	2g	(B) { 食塩...	1g
		(B) { 粉飴...	10g
いりごま...	5g	いりごま...	5g
卵(全卵)...	50g	卵(全卵)...	25g
食塩...	1g		
油...	5g	油...	5g

### 治療食へのポイント

- 野菜は、茹でてから使います。
- 砂糖の代わりに**粉飴**を使います。
- しょうゆは**減塩しょうゆ**を使います。
- 食塩の量を減らします。

材料の目安(写真は1人分)





## 作り方



①それぞれの野菜を切ります。

小さく切ってから、茹でます。



②①が、茹で上がったら、水にさらします。



③鍋にひたひたの水を入れ、②と(A)を加え、煮詰めます。

ここで、粉飴を、よく混ぜあわせてください。



④汁気がなくなるまで煮詰めます。その間に、グリーンピース、れんこんを茹で、れんこんは酢水(分量外)につけておきます。



⑤錦糸玉子をつくります。

いつもなら、塩を加えて作りますが、ここでは、使いません。



⑥ご飯に(B)を混ぜ、④、れんこん、ゴマを加え、さらに混ぜます。器に盛り、錦糸玉子、グリーンピースを飾ります。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	570kcal	15.1g	253mg	594mg	3.8g
治療食	582kcal	11.6g	203mg	438mg	1.3g



## ワンポイント

- カリウムを減らすため、面倒でも、一度茹でこぼしましょう。
- ご飯が熱いうちに、混ぜあわせてください。

(高野 尚子)



# 天ぷら

おすすめ  
揚げ物



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
エビ...	45g	エビ...	30g
じゃがいも...	20g	じゃがいも(生20gを茹でる)...	20g
かぼちゃ...	30g	かぼちゃ(生30gを茹でる)...	30g
しいたけ...	15g	しいたけ(生15gを茹でてしぼる)...	15g
なす...	10g	なす(生20gを茹でてしぼる)...	10g
油...	15g	油...	15g
小麦粉...	25g	小麦粉...	25g
衣 卵...	12.5g (1/4個)	衣 卵...	12.5g (1/4個)
水...	適量	水...	適量
つゆ...	15g	つゆ...	15g

### 治療食へのポイント

- エビは小さめのを2尾使用します。
- つゆは、水大さじ2で薄めます。



材料の目安(写真は1人分)

## 作り方



①じゃがいもを茹で水にさらします。



②かぼちゃを茹で、水にさらします。



③なすを茹で、水にさらします。

茹で過ぎないように注意しましょう！



④エビの背わたを取っておきます。



⑤卵・小麦粉・水で衣を作ります。材料に衣をつけ、熱した油で揚げます。

野菜から揚げていきます。



⑥揚げたらバットに移して、油を切り、器に盛り付けて完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	340kcal	13.6g	178mg	446mg	0.8g
治療食	331kcal	10.6g	142mg	381mg	0.7g



## ワンポイント

○ 茹でた後はよく水をきりましょう。

(風間 千種)

# とりじゃが煮

鶏肉と  
じゃがいもだけの  
簡単おかず



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
鶏もも肉(皮付き)...	30g	鶏もも肉(皮付き)...	30g
じゃがいも...	60g	じゃがいも(生60gを茹でる)...	60g
昆布かつおだし汁...	100g	昆布かつおだし汁...	100g
砂糖...	3g	粉飴...	13g(1袋)
みりん...	3g	みりん...	3g
しょうゆ...	5g	減塩しょうゆ...	5g
油	8g	油	8g

### 治療食へのポイント

- じゃがいもは、一度茹でてから使います。
- 砂糖の代わりに粉飴を使います。
- しょうゆは、減塩しょうゆを使います。

材料の目安(写真は2人分)





## 作り方



①じゃがいもを茹で、水にさらします。

小さく切ってから、茹でこぼします。



②油を入れた鍋で鶏肉を炒めます。



③②に、じゃがいもを加えさらに炒め、だし汁、粉飴を加えます。

ぶくぶく泡が立ちます。焦がさないように注意しましょう。



④みりん、しょうゆを加えます。



⑤焦がさないように注意しながら、汁気がなくなるまで煮詰めます。



⑥器に盛り、完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	205kcal	6.6g	93mg	410mg	0.8g
治療食	241kcal	6.5g	84mg	364mg	0.4g



## ワンポイント

- タンパクを減らしたい場合は、鶏肉の量を調整しましょう。  
(鶏肉30gで、タンパク4.9gです)

(高野 尚子)

# 肉じゃが

和食のおかず  
人気No. 1!



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
じゃがいも・・・	60g	じゃがいも・・・	40g
たまねぎ・・・	50g	たまねぎ(生100gをゆでてしぼる)・・・	80g
牛肩ロース・・・	40g	牛肩ロース・・・	30g
グリーンピース・・・	9g	グリーンピース・・・	9g
みりん・・・	4g	みりん・・・	4g
しょうゆ・・・	12g	減塩しょうゆ・・・	12g
サラダ油・・・	6g	サラダ油・・・	6g
砂糖・・・	5g	砂糖・・・	2g
		粉飴・・・	13g
鰹節・・・	4g	鰹節・・・	3g
昆布・・・	3g	昆布・・・	2g

### 治療食へのポイント

- カロリーアップのため砂糖と粉飴を使います。
- 塩分を少なくするために減塩しょうゆを使います。
- じゃがいもと肉を減らした分、玉ねぎを多めに使います。

材料の目安(写真は1人分)





## 作り方



①じゃがいも、たまねぎを切って茹で、水にさらします。

↑  
いつもなら茹でませんが、カリウムを流すために茹でています。



②鍋に水150mlを入れてカツオ昆布だしを取っておきます。



③鍋に油を引いて牛肉、じゃがいも、たまねぎを入れて炒めた後、だし汁、砂糖、粉飴を入れて煮ます。

↑  
このとき味をしみこませるために落し蓋をしておきます。



④じゃがいもに火が通ったら、グリーンピース、しょうゆを加えてさらに煮ます。



⑤ある程度煮詰まったらみりんを加えてさらに煮詰めます。

↑  
鍋が焦げ付かないように注意しながら煮詰めていきます。



⑥器に盛り、完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	267kcal	10.7g	155mg	633mg	1.9g
治療食	270kcal	8.6g	123mg	454mg	1.2g



## ワンポイント

- 食べる量を増やしたい場合は、たんぱく質の無いしらたきを入れると良いでしょう。

# 豚の角煮



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
豚バラブロック…	50g	豚バラブロック…	50g
ほうれん草…	25g	ほうれん草(生50gを茹でてしぼる)	25g
ゆで卵…	20g	こんにやく…	20g
酒…	8g	酒…	8g
砂糖…	8g	粉飴…	32g
しょうゆ…	4g	減塩しょうゆ…	4g
しょうが…	2g	しょうが…	2g

### 治療食へのポイント

- 砂糖のかわりに粉飴を使います。
- 減塩しょうゆを使います。

材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①豚肉・こんにゃくを切ります。



②ほうれん草を茹で、切ります。



③フライパンに①を並べ、中火で両面を焼き、かぶるくらいの水を加えて煮立て湯を捨てます。



④しょうが・水50cc・酒・醤油・粉飴を入れ強火にかけ、煮立ったら落としふたをして中火にして約20分煮ます。



⑤落としふたを取り、ほうれん草を入れ5分ほど煮て汁気を飛ばします。



⑥器に盛り、完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	266kcal	7.4g	78mg	285mg	0.7g
治療食	359kcal	7.4g	78mg	285mg	0.7g



## ワンポイント

○ほうれん草は後から加え煮た方が色がきれいに仕上がります。

(風間 千種)



# オニオンコロケ

カリウムダウンの  
おすすめおかず



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
合挽き肉・・・	20g	合挽き肉・・・	15g
玉ねぎ・・・	20g	玉ねぎ(生120gを茹でてしぼる)・・・	60g
じゃがいも(ゆで)・・・	60g	じゃがいも(ゆで)・・・	20g
		人参(生5gを茹でる)・・・	5g
卵・・・	5g	卵・・・	5g
油・・・	15g	油・・・	15g
こしょう・・・	0.01g (少々)	こしょう・・・	0.01g (少々)
パン粉・・・	4g	パン粉・・・	4g
小麦粉・・・	2g	小麦粉・・・	2g
ウスターソース・・・	20g	ウスターソース・・・	20g
トマト・・・	30g	トマト・・・	30g
レタス・・・	10g	レタス・・・	10g

### 治療食へのポイント

○玉ねぎの割合を増やしカリウムを減らします。

材料の目安(写真は2個分)



## 作り方



①じゃがいもを切って茹でます。



②茹で上がったたら水にさらし、もう一度鍋で温めた後、ボールに移しつぶします。



③玉ねぎをみじん切りにしさと茹で、茹で上がったたら水にさらします。

カリウムを流すため、ここでも水にさらします。

たまねぎは細かいみじん切りにすると良いです。



④人参をみじん切りにし茹で、茹で上がったたら水にさらします。



⑤肉を炒め、②・③・④・こしょうを加え、形を整え、衣をつけます。



⑥熱した油で⑤を揚げ、お皿に盛り付けて完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	303kcal	6.8g	83mg	430mg	1.1g
治療食	273kcal	5.6g	75mg	331mg	1.1g



### ワンポイント

- たまねぎは細かくみじん切りに！
- ジャガイモは、温かくないとつぶせないのので、水にさらした後、もう一度温めましょう。

(風間 千種)



# カレー



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
米・・・	150g	米・・・	150g
鶏もも肉(皮付き)・・・	20g	鶏もも肉(皮付き)・・・	20g
たまねぎ・・・	90g	たまねぎ(生100gを茹でて絞る)・・・	80g
カレールー・・・	20g	カレールー・・・	20g
にんじん・・・	30g		
じゃがいも・・・	50g		
		にんにく・・・	3g
		しょうが・・・	3g
油・・・	3g	油・・・	4g

### 治療食へのポイント

- にんじん・じゃがいもをしません。
- にんにく・しょうがを使います。

材料の目(写真は2人分)



## 作り方



①たまねぎは薄切りにし、茹でます。



②茹でたたまねぎを水にさらします。



③にんにく、しょうがをみじん切りにし、炒めます。



④③の鍋にそぎ切りにした鶏肉、たまねぎを加え炒めます。



⑤④の鍋に水150ccを加え、沸騰したらルーを加え煮込みます。



⑥炊き上がったご飯にかけ、完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	504kcal	10.2g	163mg	586mg	2.1g
治療食	467kcal	9.2g	136mg	296mg	2.1g



### ワンポイント

- にんにくとしょうがをプラスすると、香味がアップします。
- タンパクを減らしたい場合は、鶏肉の量を調整しましょう。  
(鶏肉20gで、タンパク3.2gです)

(長田 愛子)

# とんかつ

揚げ物の代表！  
おいしく出来ます



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
豚ロース…	100g	豚ロース…	30g
小麦粉…	10g	小麦粉…	3g
パン粉…	10g	パン粉…	3g
卵…	10g	卵…	3g
食塩…	1g	食塩…	0.2g
こしょう…	0.01g (少々)	こしょう…	0.01g (少々)
油	15g	油	5g
キャベツ…	15g	キャベツ(生15gをゆでてしぼる)…	10g
ウスターソース…	10g	ウスターソース…	5g

### 治療食へのポイント

- 全体量を少なめにします。
- 見栄えを良くするため、肉を叩いて伸ばします。

材料の目安(写真は2人分)

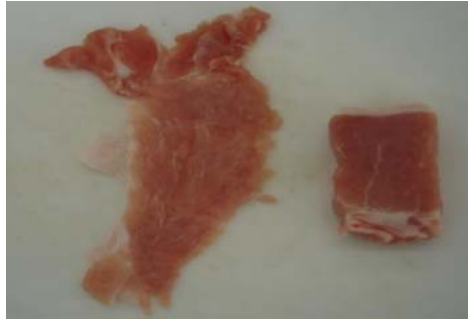




## 作り方



①肉は伸ばしやすくするため筋を切ってから叩きます。



②同じ分量でここまで伸ばすことができます。



③キャベツは千切りにして茹でた後、水にさらし水気を切っておきます。

叩くときには、肉がボロボロにならないようにビニールかラップを掛けてから包丁の背で叩きます。

本来なら茹でませんが、カリウムを流すためにここでは茹でます。



④肉は小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけた後、油で揚げます。



⑤衣が狐色になったら油から上げておきます。



⑥皿に盛り付けて最後にウスターソースをかけます。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	490kcal	20.7g	201mg	388mg	2.0g
治療食	156kcal	6.3g	61mg	121mg	0.6g



### ワンポイント

- 肉を伸ばすことで、見た目が大きくなり、ボリューム感が増します。

(佐野 涼子)

# なすのグラタン



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
なす・・・	40g	なす(生40gを茹でてしぼる)・・・	25g
玉ねぎ・・・	50g	玉ねぎ(生50gを茹でてしぼる)・・・	40g
鶏もも肉(皮付き)・・・	45g	鶏もも肉(皮付き)・・・	15g
牛乳・・・	50g	牛乳・・・	50g
バター(有塩)・・・	10g	バター(有塩)・・・	10g
薄力粉・・・	10g	薄力粉・・・	10g
粉チーズ(パルメザン)・・・	2g	粉チーズ(パルメザン)・・・	2g
油・・・	7g	油・・・	7g
塩(炒め用)・・・	0.3g	塩(炒め用)・・・	0.3g
塩(ルー用)・・・	0.2g	塩(ルー用)・・・	0.2g
こしょう(炒め用とルー用)・・・	0.01g (少々)	こしょう(炒め用とルー用)・・・	0.01g (少々)
コンソメ・・・	1g	コンソメ・・・	1g

### 治療食へのポイント

- 鶏肉の量を減らします。
- 野菜は、茹でてから使います。

材料の目安(写真は1人分)





## 作り方



①たまねぎはくし型切り・なすはいちょう切りにして茹で、水にさらします。



②鶏肉はそぎ切りにして炒め、火が通ったら①を加え、塩・こしょうで味を調えます。



③ルーを作ります。バターを溶かし、小麦粉を入れて弱火で炒めます。

焦がさないように手早く炒めましょう。



④③を牛乳で少しずつのばし、次に溶かしたコンソメ150ccで少しずつのばします。



⑤弱火で焦げないようにしばらく煮て、塩・こしょうで味を調えます。そこに②を混ぜ合わせます。



⑥器に盛り、上から粉チーズをふり、210～230℃のオーブンで8分ほど焼き完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	340kcal	11.8g	175mg	380mg	1.3g
治療食	269cal	6.6g	115mg	225mg	1.3g



### ワンポイント

- 牛乳の量を減らした分、コンソメやこしょうなどでコクをだします。

# マカロニグラタン



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
マカロニ(ゆで)・・・	50g (乾: 20g)	低たんぱくマカロニ(ゆで)・・・	50g (乾: 20g)
鶏もも肉(皮付き)・・・	45g	鶏もも肉(皮付き)・・・	15g
玉ねぎ・・・	50g	玉ねぎ(生50gを茹でてしぼる)・・・	40g
牛乳・・・	50g	牛乳・・・	50g
バター(有塩)・・・	10g	バター(有塩)・・・	10g
薄力粉・・・	10g	薄力粉・・・	10g
粉チーズ・・・	2g	粉チーズ・・・	2g
油・・・	7g	油・・・	7g
塩(炒め用)・・・	0.3g	塩(炒め用)・・・	0.3g
塩(ルー用)・・・	0.2g	塩(ルー用)・・・	0.2g
こしょう(炒め用とルー用)・・・	0.01g (少々)	こしょう(炒め用とルー用)・・・	0.01g (少々)
コンソメ・・・	1g	コンソメ・・・	1g



### 治療食へのポイント

- マカロニを低たんぱくタイプに変更します。
- 鶏肉の量を減らします。

材料の目安(写真は1人分)

## 作り方



①たまねぎはくし型切りにして茹で、水にさらします。マカロニも同様に茹で(10分)、茹で上がったたら水にさらします。



②鶏肉はそぎ切りにして炒め、火が通ったらたまねぎを加え、塩・こしょうで味を調えます。



③ルーを作ります。バターを溶かし、小麦粉を入れて弱火で炒めます。

焦がさないように手早く炒めましょう。



④③を牛乳で少しずつのばし、次に溶かしたコンソメ150ccで少しずつのばします。



⑤弱火で焦げないようにしばらく煮て、塩・こしょうで味を調えます。そこに②とマカロニを混ぜ合わせます。



⑥器に盛り、上から粉チーズをふり、210~230℃のオーブンで8分ほど焼き完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	406kcal	14.0g	186mg	298mg	1.5g
治療食	341kcal	6.4g	113mg	181mg	1.3g



### ワンポイント

- 牛乳の量を減らした分、コンソメやこしょうなどでコクをだします。



# サンドイッチ (普通食)



## 材 料 (1人分)

普通食	
きゅうり(6スライス)...	20g
トマト(2スライス)...	25g
食パン(12枚切り8枚みみなし)...	72g
マヨネーズ(全卵タイプ)...	30g
ロースハム...	20g
バター...	20g



材料の目安 (写真は1人分)



## 作り方



①バターを湯せんで溶かします。



②バター、マヨネーズをパンに塗ります。



③トマトのタネを除きます。

パンがシナシナにならないよう、  
余分な水分を除きます。



④中央に材料を並べます。



⑤材料をパンではさんだら、  
重しをしてしばらくおきます。



⑥切って器に乗せて完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	587kcal	11.3g	169mg	229mg	2.5g
治療食	670kcal	9.5g	100mg	208mg	2.1g



### ワンポイント

- 材料の水分は除くようにしましょう。
- カロリーupには次のページをご覧ください。

(内田 利奈)

# サンドイッチ (治療食)



## 材 料 (1人分)

治療食	
きゅうり(6スライス)...	20g
トマト(2スライス)...	25g
シーチキン...	10g
玉ねぎ(生30gを茹でてしぼる)...	10g
食パン(12枚切り8枚みみなし)...	72g
低たんぱくマヨネーズ...	30g
低たんぱくマヨネーズ(和え用)...	10g
バター...	20g

### 治療食へのポイント

- マヨネーズを低たんぱくタイプに変更します。
- カロリーアップのためシーチキン、玉ねぎを使用します。

← 材料の目安(写真は1人分)



# 作り方



①バターを湯せんで溶かします。



②トマトの種を除きます。



③玉ねぎを茹で、水でさらしよく搾ります。

パンがシナシナになるので、野菜の水分はよく取っておきましょう。

カリウム減の為、玉ねぎはゆでこぼします。



④ゆでた玉ねぎとシーチキン  
をマヨネーズで和えます。



⑤材料を中央に置き、重しをしてしばらくおきます。



⑥パンを切り、器に盛り  
完成です。

シーチキンの量が少ないため、たまねぎをプラスしてボリュームUPさせます。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	587kcal	11.3g	169mg	229mg	2.5g
治療食	670kcal	9.5g	100mg	208mg	2.1g



## ワンポイント

- ハムの代わりに玉ねぎ、シーチキンをサンドするとカロリーupできます。

# ハンバーグ



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
牛ひき肉…	100g	牛ひき肉…	30g
たまねぎ…	50g	たまねぎ(生50gを茹でてしぼる)…	20g
食パン…	5g	食パン…	5g
卵…	10g		
		はるさめ…	5g
牛乳…	5g	牛乳…	5g
塩…	1g	塩…	1g
こしょう…	0.01g	こしょう…	0.01g
調合油…	5g	調合油…	5g
小松菜…	20g	小松菜(生20gを茹でてしぼる)…	18g
マカロニ…	20g	低タンパクマカロニ…	20g
にんにく…	3g	にんにく…	3g
塩…	1g	塩…	1g
オリーブオイル…	5g	オリーブオイル…	5g
ウスターソース(大1)…	5g	ウスターソース(大1)…	5g
ケチャップ(大1)…	5g	ケチャップ(大1)…	5g

### 治療食へのポイント

- マカロニを低タンパクタイプに変更します。
- 卵は使用しません。

材料の目安(写真は2人分)





## 作り方



①たまねぎをみじん切りにし、茹で、水にさらします。一緒に付け合せの小松菜、マカロニを茹で、水にさらします。



②はるさめを茹で、水にさらし、みじん切りにします。



④全部の材料を混ぜ合わせます。



③卵を使ってないので、粘りが出るまで混ぜます。



⑤俵型に整えて焼きます。付け合せの小松菜とマカロニを炒めます。



⑥デミグラスソースをかけ、付け合せを添えて出来上がりです。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	430kcal	23.1g	240mg	566mg	2.9g
治療食	263kcal	7.3g	85mg	211mg	2.7g



### ワンポイント

- はるさめを入れることで、カロリーもアップし、つなぎ役にもなります。
- 低タンパクマカロニを使うとボリュームがでます。

(塩澤 梢)

# ペペロンチーノ

パスタの定番



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
スパゲッティ(ゆで)...	200g (乾:80g)	低タンパクスパゲティタイプ (ゆで)...	200g (乾:80g)
にんにく...	3g	にんにく...	3g
たかのつめ...	0.3g	たかのつめ...	0.3g
塩...	1.0g	塩...	1.0g
オリーブオイル...	15g	オリーブオイル...	15g
塩(スパゲッティ茹で用)	1.0g		

### 治療食へのポイント

- スパゲッティを低タンパクタイプに変更します。
- スパゲッティを茹でるとき、塩は使いません。

← 材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①パスタを茹でます。

いつもなら、塩を入れて茹でますが、ここでは、塩を入れずに茹でましょう。



②にんにくを薄切りにします。



③たかのつめを水に入れて、やわらかくし、種を取り出しておきます。



④フライパンにオリーブオイルをいれ、にんにくとたかのつめを炒めます。

弱火で、じっくりと炒め、香りと辛味を引き出します。



⑤④に茹で上がった①を加え、炒めて、塩で味を調えます。



⑥器に盛り、完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	441kcal	10.6g	98mg	49mg	1.8g
治療食	429cal	0.7g	25mg	49mg	1.1g



### ワンポイント

- たかのつめは、小口切りにし、種も使うと、より辛味が増します。

(高野 尚子)

# ロールキャベツ



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
豚ひき肉・・・	60g	豚ひき肉・・・	30g
たまねぎ・・・	30g	たまねぎ(生60gを茹でて絞る)・・・	30g
{ パン粉・・・	5g	{ パン粉・・・	5g
{ 水・・・	15g	{ 水・・・	15g
塩・・・	0.5g	塩・・・	0.5g
こしょう・・・	0.01g	こしょう・・・	0.01g
{ 水・・・	200g	{ 水・・・	200g
{ コンソメ・・・	2g	{ コンソメ・・・	2g
{ こしょう・・・	0.01g	{ こしょう・・・	0.01g
キャベツ(生40gを茹でたもの使用)・・・	25g	キャベツ(生40gを茹でたもの使用)・・・	25g



### 治療食へのポイント

○ ひき肉の量を減らしてたまねぎの量を増やして使用します。

材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①たまねぎをみじん切りにし、茹でて水にさらします。



②①と水に浸したパン粉・ひき肉・調味料を加えます。



③②をよくこね、俵型に丸めておきます。

カリウム減のために茹でこぼします。



④キャベツを柔らかく茹でます。



⑤茹でたキャベツの水気をよくきり、③を包みます。包んだらコンソメスープで煮ます。



⑥蓋をして弱火で10分～20分ほど器に盛り付けたら完成です。

煮崩れないように巻き終わりを下にします。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	173kcal	12.5g	126mg	267mg	1.6g
治療食	104kcal	6.8g	73mg	162mg	1.5g



## ワンポイント

- たまねぎを加えることで、ひき肉を減らしてもボリュームが変わらなく召し上がれます。

(中村 真弓)

# ぎょうざ



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
にら(生)・・・	20g	にら(生20gを茹でてしぼる)・・・	10g
キャベツ(生)・・・	30g	キャベツ(生30gを茹でてしぼる)・・・	20g
豚ひき肉・・・	20g	豚ひき肉・・・	20g
ねぎ(生)・・・	5g	ねぎ(生5gを茹でてしぼる)・・・	4g
		はるさめ・・・	5g
		しその葉・・・	2g
にんにく・・・	3g	にんにく・・・	3g
餃子の皮(5枚)・・・	30g	餃子の皮(5枚)・・・	30g
塩・・・	1g	塩・・・	1g
こしょう・・・	0.01g	こしょう・・・	0.01g
調合油(大1)・・・	5g	調合油(大1)・・・	5g
しょうゆ(小1)・・・	3g	減塩しょうゆ(小1)・・・	3g

### 治療食へのポイント

- お肉を減らした分、はるさめを入れます。
- 減塩しょうゆを使用します。

材料の目安(写真は2人分)



## 作り方



①キャベツ・にら・ねぎをみじん切りにして茹で、水にさらします。



②はるさめを茹で、水にさらしたらみじん切りにします。



③ ①と②を混ぜます。



④しそは、半分に切っておきます。その上に具をのせて包みます。



⑤包んだ餃子を焼きます。



⑥出来上がりです！

しそを入れない餃子も作ると、2種類の味が楽しめます。  
栄養価も変わりません！

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	197kcal	7.9g	82mg	292mg	1.9g
治療食	202kcal	7.0g	70mg	215mg	1.4g



## ワンポイント

- しそをプラスすると、香味がアップします。
- はるさめを入れることで、お肉を減らしてタンパクを下げる事が出来ます！！

(塩澤 梢)

# 五目チャーハン



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
ごはん・・・	150g	ごはん・・・	150g
卵(全卵)・・・	半個(25g)	卵(全卵)・・・	半個(25g)
ロースハム・・・	30g(3枚)	ロースハム・・・	10g(1枚)
しいたけ・・・	10g	しいたけ(生10gを茹でて絞る)・・・	10g
にんじん・・・	10g	にんじん(生10gを茹でる)・・・	10g
たけのこ(水煮)・・・	10g	たけのこ(水煮10gを茹でる)・・・	10g
グリーンピース(冷凍)・・・	10g	グリーンピース(冷凍)・・・	10g
ねぎ・・・	10g	ねぎ・・・	20g
しょうゆ・・・	2g	減塩しょうゆ・・・	2g
塩・・・	1g	塩・・・	0.8g
こしょう・・・	0.01g (少々)	こしょう・・・	0.01g (少々)
油・・・	10g	油・・・	15g
		たんぱく1/3マヨネーズタイプ・・・	10g

### 治療食へのポイント

- しょうゆを減塩しょうゆに変更します。
- たんぱく1/3マヨネーズタイプを使います。
- ロースハムの量を減らしてねぎの量を増やします。
- 塩の量を減らします。
- 油の量を増やします。

材料の目安(写真は1人分)





## 作り方



①材料は細かく均一な大きさにするように切ります。(ねぎは小口切りにします。)



②にんじん・たけのこは水から、しいたけは沸騰したお湯から茹で、水にさらします。グリーンピースも茹でて解凍します。



③フライパンに油を敷き、卵を炒め、次にグリーンピース以外の材料を加えて炒めます。

焦がさないように、中火で炒めます。



④③をお皿に移し、油を敷き、ご飯とマヨネーを加えて炒めます。

マヨネーズを加えるとご飯がパラパラになります。



⑤④に③を加えて炒め、塩・こしょう・しょうゆで味を調べ、グリーンピースを入れて炒めます。



⑥器に盛り、完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	464kcal	13.6g	229mg	305mg	2.2g
治療食	547kcal	10.3g	165mg	264mg	1.5g



## ワンポイント

- マヨネーズを入れるとカロリーがアップします。
- タンパクを減らしたい場合は、卵の量を調整しましょう。(卵半個で、タンパク3.1gです)

(中村 真弓)

# シュウマイ

おいしく簡単に  
出来ます！



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
豚挽き肉・・・	25g	豚挽き肉・・・	15g
牛挽き肉・・・	25g	牛挽き肉・・・	15g
たまねぎ・・・	25g	たまねぎ(生30gをゆでてしぼる)・・・	15g
椎茸・・・	10g	椎茸(生6gをゆでてしぼる)・・・	5g
しょうゆ・・・	2g	減塩しょうゆ・・・	1g
砂糖・・・	1g	粉飴・・・	5g
ごま油・・・	2g	ごま油・・・	3g
食塩・・・	1g	食塩・・・	0.5g
酒・・・	3g	酒・・・	3g
片栗粉・・・	6g	片栗粉・・・	4g
グリーンピース・・・	3g(6個)	グリーンピース・・・	3g(6個)
シュウマイの皮・・・	18g(6枚)	シュウマイの皮・・・	12g(6枚)
		はるさめ(乾)・・・	3g

### 治療食へのポイント

- 全体の分量を少なめにします。
- カロリーUPのために砂糖を粉飴に変更します。
- 量を増やすためにはるさめを使用します。
- 塩分を少なくするために減塩しょうゆを使用します。

材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①玉ねぎ、椎茸をみじん切りにします。

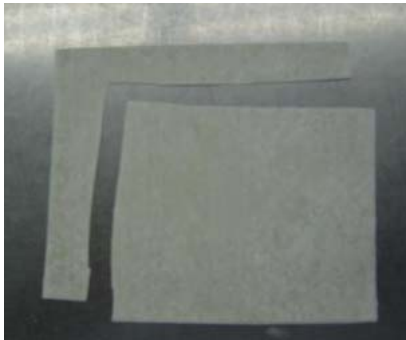


②玉ねぎを茹で、水にさらし水気を切っておきます。



③椎茸も同様の処理をしておきます。はるさめは茹でた後みじん切りにしておきます。

いつもなら、野菜は茹でませんが、カリウムを流すため、茹でしておきます。



④シューマイの皮の端を約1cmくらい切っておきます。

出来上がりの見栄えを良くすると、タンパク質を減らすため切っておきます。



⑤材料を全てボウルに入れ、よくこねます。

ここでよくこねておかないと、蒸したときに具が崩れてしまいます。



⑥具を図のように包んだあと、グリーンピースをのせて蒸し器で約10分蒸し、皿に盛り付けます。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	234kcal	12.0g	120mg	252mg	1.3g
治療食	173kcal	7.2g	72mg	141mg	0.6g



## ワンポイント

- はるさめは、タンパク質がないので具の量を増やしたい場合ははるさめを多めに入れるとよいでしょう。

(佐野 涼子)

# 酢豚



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
豚もも肉・・・	60g	豚もも肉・・・	30g
玉ねぎ・・・	20g	玉ねぎ(生50gを茹でしぼる)・・・	30g
しいたけ・・・	10g	しいたけ(生10gを茹でる)・・・	10g
ピーマン・・・	20g	ピーマン・・・	20g
にんじん・・・	20g	にんじん(生20gを茹でる)・・・	20g
たけのこ・・・	20g	たけのこ・・・	20g
酢・・・	10g	酢・・・	10g
酒・・・	2g	酒・・・	2g
鶏がらだし・・・	0.5g	鶏がらだし・・・	0.5g
片栗粉・・・	20g	片栗粉・・・	10g
油(揚げ油)・・・	15g	油(揚げ油)・・・	13g
油(炒め油)・・・	15g	油(炒め油)・・・	15g
しょう油・・・	1g	減塩しょう油・・・	4g
砂糖・・・	4g	粉飴・・・	13g

### 治療食へのポイント

- しょう油を減塩しょう油にかえます。
- 砂糖を粉飴にかえます。

材料の目安(写真は1人分)





## 作り方



①材料を乱切りにします。



②肉以外の野菜を一度茹で、水にさらします。

カリウムを流すため、水にさらします。



③酢、酒、醤油につけておいた肉を片栗粉とまぶします。



④熱した油に肉を入れ揚げます。



⑤野菜を炒めます。



⑥肉と野菜を炒めた中にダシを入れ味付けをします。最後に粉飴をいれて器に盛り付けて完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	436kcal	13.9g	165mg	398mg	0.7g
治療食	387kcal	7.8g	106mg	355mg	0.3g



## ワンポイント

○ 粉飴だけでもとろみがつけられます。

(長田 愛子)

# 肉団子

ハンバーグの  
余った材料で簡  
単に作れる♪



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
牛ひき肉…	100g	牛ひき肉…	30g
たまねぎ…	50g	たまねぎ(生50gを茹でてしぼる)…	20g
食パン…	5g	食パン…	5g
卵…	10g		
		はるさめ…	5g
牛乳…	5g	牛乳…	5g
塩…	1g	塩…	1g
こしょう…	0.01g	こしょう…	0.01g
調合油…	8g	調合油…	8g
しょうゆ 大1…	18g	減塩しょうゆ 大1…	18g
砂糖 大1…	9g	粉飴 …	36g
酢 小1 ½…	2.5g	酢 小1 ½…	2.5g
鶏ガラスープの素 小2…	10g	鶏ガラスープの素 2…	10g
酒 小1 ½…	2.5g	酒 小1 ½…	2.5g
片栗粉 小1/2…	1.5g	片栗粉 小1/2…	1.5g

### 治療食へのポイント

- 卵は使用しません。
- はるさめを入れることで、つなぎかわりになります。

材料の目安(写真は2人分)



## 作り方



①たまねぎをみじん切りにし、茹で、水にさらします。



②はるさめを茹で、みじん切りにします。



③材料を全部混ぜ合わせます。



④しょうゆ、酢、酒、だし、片栗粉を加え、甘酢を作ります。



⑤材料を丸め、180℃の油で揚げます。



⑥甘酢を絡めて完成です！！

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	406kcal	22.9g	246mg	490mg	3.8g
治療食	315kcal	8.1g	97mg	195mg	2.2g



## ワンポイント

○ タンパクの量を減らすためには、ひき肉の量をかえましょう。

(塩澤 梢)

# 春巻き



## 材 料 (1人分)

普通食		治療食	
豚ひき肉・・・	25g	豚ひき肉・・・	15g
しいたけ(生)・・・	10g(半個)	しいたけ(生15gを茹でてしぼる)・	5g
キャベツ(生)・・・	30g	キャベツ(生30gを茹でてしぼる)・	15g
ピーマン(生)・・・	10g(半個)	ピーマン(生10gを茹でてしぼる)・	5g
たけのこ(水煮)・・・	15g	たけのこ(水煮15gを茹でる)・・・	15g
長ネギ(生)・・・	30g	長ネギ(生30gを茹でてしぼる)・・・	15g
		はるさめ(乾)・・・	10g
春巻きの皮(ミニ)・・・	32g(4枚)	春巻きの皮(ミニ)・・・	32g(4枚)
食塩・・・	1g	食塩・・・	1g
油・・・	5g	油・・・	5g
片栗粉・・・	2g	片栗粉・・・	2g
しょうゆ・・・	5g	減塩しょうゆ・・・	5g
酒・・・	5g	酒・・・	5g
中華だし・・・	0.5g	中華だし・・・	0.5g
片栗粉(のり用)・・・	0.5g	片栗粉(のり用)・・・	0.5g
油(吸油量)・・・	15g	油(吸油量)	15g

### 治療食へのポイント

- 減塩しょうゆを使用します。
- カサをふやす為はるさめを使用します。



材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①具材を千切りにします。



②具材を茹で、水にさらしかたく絞ります。



③はるさめも茹でます。

カリウム減のため茹でます。



④具材を炒めた後はるさめも加え炒めます。



⑤材料を皿にあげ冷まし、具がさめたら皮で巻いていきます。



⑥油で揚げて、器に盛り、完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	370kcal	9.1g	101mg	332mg	1.7g
治療食	383kcal	6.9g	81mg	262mg	1.3g



## ワンポイント

- カリウム減の為、野菜は茹でこぼします。
- カロリーup、具の力さを増やす為、はるさめを使用します。

(内田 利奈)

# マーボー豆腐

カリウム減の  
おすすめ



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
木綿豆腐・・・	100g	木綿豆腐・・・	100g
豚ひき肉・・・	50g	豚ひき肉・・・	10g
ねぎ・・・	10g	ねぎ・・・(生50gを茹でてしぼる)・・・	30g
しいたけ・・・(乾)	1g	しいたけ・・・(乾)	1g
しょうが・・・	2g	しょうが・・・	2g
にんにく・・・	2g	にんにく・・・	2g
油・・・	4g	油・・・	4g
テンメンジャン・・・	6g	テンメンジャン・・・	6g
しょうゆ・・・	6g	減塩しょうゆ・・・	6g
みりん・・・	6g	みりん・・・	6g
豆板醤・・・	1g	豆板醤・・・	1g
片栗粉・・・	3g	片栗粉・・・	3g

### 治療食へのポイント

○ しょうゆを減塩しょうゆにします。

材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①ねぎをみじん切りにし、茹で  
水にさらします。

カリウムを流すため、  
ここでは、水にさらします。



②しいたけもみじん切りにし、  
茹でみずにさらします。



③豆腐を食べやすい大き  
さに切ります。

あまり小さいと後で崩れてしまいます。



④油を入れた後、にんにく・しょうが  
ねぎ・しいたけ・肉を炒め豆腐を  
入れます。



⑤テンメンジャン・みりん・しょうゆ  
豆板醤を入れます。



⑥水を加えた後、片栗粉を  
入れとろみをつけ器に盛り  
付けて完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	271kcal	17.4g	224mg	396mg	1.6g
治療食	231kcal	13.8g	195mg	370mg	1.0g



### ワンポイント

- 豆腐は、お肉がこげる前に入れましょう！



# マーボーなす

たんぱく・カリウム減でおすすめ



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
なす...	100g	なす(生100gを茹でてしぼる)...	60g
豚ひき肉...	50g	豚ひき肉...	30g
ねぎ...	10g	ねぎ(生50gを茹でてしぼる)...	30g
しいたけ(乾)...	1g	しいたけ(乾)...	1g
しょうが...	2g	しょうが...	2g
にんにく...	2g	にんにく...	2g
油...	4g	油...	4g
テンメンジャン...	6g	テンメンジャン...	6g
しょうゆ...	6g	減塩しょうゆ...	6g
みりん...	6g	みりん...	6g
豆板醤...	1g	豆板醤...	1g
片栗粉...	3g	片栗粉...	3g

### 治療食へのポイント

○ しょうゆを減塩しょうゆにします。

材料の目安(写真は1人分)





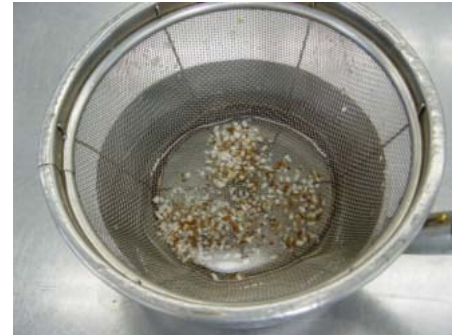
## 作り方



①なすを食べやすい大きさに切り茹で、水にさらします。



②ねぎをみじん切りにし、さっと茹で水にさらします。



③しいたけもみじん切りにし、茹で、水にさらします。

カリウムを流すため、水にさらします。



④油を入れた後、にんにく・しょうが・ねぎ・しいたけを炒めお肉をいれ炒めます。



⑤なすをいれます。その後、テンメンジャン・みりん・しょうゆ・豆板醤をいれます。



⑥水を加えた後、水溶き片栗粉をいれ、とろみをつけ器に盛り付けて完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	221kcal	11.9g	144mg	476mg	1.6g
治療食	170kcal	7.8g	100mg	334mg	1.0g



## ワンポイント

○ なすは、お肉が焦げる前にいれましょう！

# マーボー春雨

たんぱく減の  
おすすめおかず



## 材 料 ( 1 人 分 )

普通食		治療食	
はるさめ(乾)・・・	20g	はるさめ(乾)・・・	20g
豚ひき肉・・・	50g	豚挽き肉・・・	30g
ねぎ・・・	10g	ねぎ(生50gを茹でてしぼる)・・・	30g
しいたけ(乾)・・・	1g	しいたけ(乾)・・・	1g
しょうが・・・	2g	しょうが・・・	2g
にんにく・・・	2g	にんにく・・・	2g
油・・・	4g	油・・・	4g
テンメンジャン・・・	6g	テンメンジャン・・・	6g
しょうゆ・・・	6g	減塩しょうゆ・・・	6g
みりん・・・	6g	みりん・・・	6g
豆板醤・・・	1g	豆板醤・・・	1g
片栗粉・・・	3g	片栗粉・・・	3g

### 治療食へのポイント

- しょうゆは、減塩しょうゆを使用します。
- 肉とねぎの量を同じにします。

材料の目安(写真は1人分)



## 作り方



①春雨を茹で、水にさらします。その後、食べやすい大きさに切ります。



②ねぎをみじん切りにし、さっと茹で水にさらします。



③しいたけも②同様にします。

カリウムを流すため、水にさらします。



④油を入れ、にんにく・しょうが・ねぎ・しいたけ・肉を炒め春雨を入れます。



⑤豆板醤・テンメンジャン・しょうゆ・みりんを加えます。



⑥水を加えた後、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ器に盛り完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
普通食	267kcal	10.8g	121mg	258mg	1.6g
治療食	227kcal	7.2g	91mg	228mg	1.0g



## ワンポイント

○ 春雨は肉が焦げる前に入れましょう！