

減塩

腎臓病

食欲増進



腎臓病の方へおすすめ！

ボリュームで大満足！

タラのカレー粉揚げ春御膳

カロリー 692 kcal

タンパク質 19.1 g

塩分 1.2 g

炭水化物 93.7 g

脂質 22.4 g



川崎幸病院 栄養科

タラのカレー粉揚げ

減塩

食欲増進

カロリー 222 kcal

時間 20 分

タンパク質 8.9g 脂質 17.2g 炭水化物 6.3g 塩分 0.5g カリウム 170mg リン 122mg

用意する材料(2人分)

タラ	80g × 2
食塩	ひとつまみ
グリーン アスパラガス	40g(2本)
薄力粉	大さじ1・1/2(12g)
カレー粉	小さじ1/2(1.2g)
卵	S玉1/2(20g)
水	20ml
揚げ油 (吸油として)	20ml
【タルタルソース】	
玉ねぎ	1/4(3g)
ゆで卵	S玉1/2(20g)
マヨネーズ	10g
パセリ粉	少々

1 タラはキッチンペーパーで水気をきり、塩をふる



2 グリーンアスパラは食べやすい大きさに切る



3 材料Aで衣を作る



4 180度に熱した油で①②を③で作った衣をつけて揚げる



5 みじん切りにした玉ねぎに、Bを加え、タルタルソースを作る



6 盛り付けて完成



Point!!

タンパク質制限ポイント

腎機能低下で医師よりタンパク質制限が指導された場合は、肉や魚・卵などのたんぱく源の量を控える必要があります。

衣をつけて揚げることで、たんぱく源が少なくても満足感があり、エネルギーがしっかり摂れます。



ほうれん草の菜種和え 減塩

カロリー 34 kcal
時間 20 分

タンパク質 2.7g 脂質 2.1g 炭水化物 1.9g 塩分 0.6g カリウム 258mg リン 46mg

用意する材料(2人分)

ほうれん草 100g
ごま油 小さじ1/2 (2g)
しょうゆ 小さじ1 (6g)
だし汁 (6g)

【錦糸卵】

卵 S玉1/2 (20g)
植物油 小さじ1/4 (1g)

1 錦糸卵を作る



2 ほうれん草はカリウム除去の為にカットする



3 ②を、食感が残る程度茹でる



4 茹でた③を軽くしぼる



5 Aの調味料を合わせる



6 ④と⑤を和えて完成



Point!!

カリウム制限ポイント① ～野菜のカリウム除去～

カリウムは水に溶ける性質があるため、
①ゆでる前に切る ②たっぷりのお湯で茹でる ③水にさらす
この行程で効率よくカリウム除去が出来ます。



ミルク寒天フルーツ添え エネルギーアップ

カロリー 100 kcal
時間 20 分
冷却時間 30 分

タンパク質 2.2g 脂質 2.3g 炭水化物 18.4g 塩分 0.1g カリウム 122mg リン 61mg

用意する材料(2人分)

粉寒天 小さじ1 (2g)
水 30ml
牛乳 120ml
上白糖 大さじ1 (20g)

【シロップ】レンジ(500W30秒)

水 大さじ1.5 (20ml)
上白糖 小さじ1 (4g)
みかん缶 40g
白桃缶 40g

1 粉寒天に水を入れてふやかす(材料A)



2 牛乳に砂糖を入れ火にかけ一度沸騰させる(材料B)



3 ②に①を入れ、一度沸騰させる



4 ③を器に流し、冷やす



5 果物缶をいちよう切りにし、Cのシロップをかける



6 完成



Point!!

カリウム制限ポイント② ～生のフルーツと比べ缶詰はカリウム半分以下～

生のフルーツはカリウムの多い食品の一つです。缶詰の果物だとシロップにカリウムが溶け出るので、カリウムが生果物に比べ、**半分以下に抑える**ことが出来ます。シロップにはカリウムが多いので飲まないようにしましょう。