

減塩

腎臓病



腎臓病の方へおすすめ！

あったかロールキャベツでクリスマス！

～かぼちゃサラダと焼きリンゴ～

カロリー	709	kcal
タンパク質	20.1	g
カリウム	708	mg
リン	270	mg
塩分	1.9	g



川崎幸病院 栄養科

©みんなの健康 2020.12.1

ロールキャベツ

減塩

低タンパク質

カロリー	197	kcal
時間	50	分

タンパク質 11.7g カリウム 481mg リン 140mg 塩分 1.4g

用意する材料(2人分)

キャベツ	200g(4枚程度)
合い挽き肉	80g
玉ねぎ	40g
にんじん	10g
植物油	4g(小さじ1)
チキンコンソメ	0.6g
食塩	0.4g
こしょう	少々
卵	20g(1/2個弱)
パン粉(乾燥)	10g
チキンコンソメ	1.6g
トマトピューレ	40g(大さじ2と2/3)
トマトケチャップ	20g(大さじ1と1/3)
食塩	0.8g
白ワイン	2g
こしょう	少々
水	120ml
パセリ	少々

1 キャベツの芯をくり抜き、深さのある鍋に湯を沸かして入れ、1枚ずつ葉をはがす



2 葉がしんなりしたら、氷水に取り水気を取る



3 玉ねぎ、にんじんを千切りにし、挽き肉とAを合わせ、よくこねる



4 ②を上下ずらして2枚重ね、芯の方に③を乗せ、下から巻き、両端を折って隙間に差し込む



5 鍋に煮崩れしないように④をきっちりつめて、Bを入れ中火にかける



6 竹串が抵抗なく刺さる位までよく煮込み、最後にパセリをふりかけて完成



Point!!



タンパク質制限のためお肉が少なめですが、キャベツを200g使用しキャベツのボリュームでお肉が少なくても満足感がある1品です。
※タンパク質の量は個人によって異なりますので掛かりつけの医師や栄養士にご相談下さい。

かぼちゃサラダ

減塩

エネルギーアップ

カロリー 131 kcal

時間 15 分

タンパク質 3.0g カリウム 165mg リン 41mg 塩分 0.5g

用意する材料(2人分)

かぼちゃ	80g
ツナ(油漬)	20g(1/2缶)
きゅうり	20g
食塩	0.2g
マヨネーズ	20g(大さじ1と2/3)
食塩	0.4g
こしょう	少々

1 かぼちゃをひと口大にして、皮をむく



2 ①を熱湯で竹串がスッと刺さる程度まで茹で、ざるに取る



3 ②を熱いうちにつぶしてなめらかにする



4 きゅうりを1mm程度の小口切りにし、塩で揉み、水気を絞る



5 ③の粗熱が取れたら、④とAをよく混ぜ合わせる



6 盛りつけて完成



Point!!

腎機能が低下するとK(カリウム)が尿から出せなくなります。

芋類はカリウムが多く含まれているため、茹でることでカリウムを少なくします。また、マヨネーズでエネルギーをアップできます。



焼きリンゴ

エネルギーアップ

カロリー 71 kcal

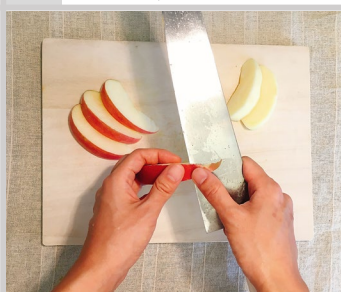
時間 15 分

タンパク質 0.1g カリウム 62mg リン 7mg 塩分 0g

用意する材料(2人分)

リンゴ	100g(1/2個)
バター(無塩)	6g(小さじ1と1/2)
上白糖	10g(大さじ1強)
シナモン	少々

1 リンゴの皮をむき、6等分(半玉あたり)にする



2 フライパンにバターを溶かし、弱火でリンゴを焼く



3 リンゴがしんなりしたら砂糖を振り入れる



4 砂糖が全体的に馴染んだら、シナモンを振りかける



5 水分を飛ばし、シナモンが全体に馴染んだら火を止める



6 盛りつけて完成



Point!!

リンゴは生の果物の中でもK(カリウム)が少なく安心して食べられます。

バターと砂糖でエネルギーアップし、シナモンを振ることで香りよく仕上がります!

