

乳和食を取り入れた減塩食



献立

- 生姜ごはん
- ◆ 鶏もも肉のごま焼き
- ◆ 魚のミルク天ぷら(あじ・たい)
- ✿ 小松菜ともやしのみんも
- ✿ 人参のヨーグルトマヨネーズ和え
- ✿ 三色甘酢漬け

栄養量

エネルギー: 627kcal
たんぱく質: 23.9g
脂質: 23.2g
炭水化物: 79.8g
塩分: 1.6g

※このレシピは平成28.6.2に腎臓病教室試食会で実際に試食したレシピです。

生姜ごはん

★栄養量★

エネルギー:268kcal たんぱく質:4.6g
脂質:1.4g 炭水化物:57.0g 塩分:0.8g



★ポイント★

薬味である生姜を加えることにより、塩を多く使わなくても味がしっかりとしています。混ぜご飯は塩分が高くなりがちですが、薬味やだしを使うことによって塩分を抑えることができます。生姜は新生姜を使うことで、より一層風味や色味が良くなります。

★材料★(1人分)

精白米・・・68g

◎ [昆布・・・2g
水・・・80g

新生姜・・・5g

油揚げ・・・4g

塩・・・0.6g

木の芽・・・1個(お好みで)

★作り方★

①米をとぎ、水気をきっておく。

②新生姜は千切りにし、半分は炊き込み用、半分は仕上げ用に分けておく。

③油揚げは油抜きをし、水分をきって細く切る。

④鍋に水を入れて昆布をつけ、30分おく。その後、弱火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出して塩を入れて混ぜ、冷ましておく。

⑤炊飯器に①の米と④の昆布だしを入れてつけ、②の新生姜の半量と③の油揚げを上に乗せて炊く。

⑥炊きあがったら、②の残りの新生姜を入れて混ぜ、蓋をして5分蒸らす。

⑦器に盛り付け、木の芽を上に乗せたら完成。

鶏もも肉のごま焼き

★栄養量★

エネルギー:144kcal たんぱく質:9.8g
脂質:7.4g 炭水化物:9.0g 塩分:0.1g



★ポイント★

塩分が入った調味料を一切使っていない1品です。
生姜や穀物酢、みりんの下味をしっかりとつけ、煎り白ごまをたっぷり使用することで、塩や醤油を使わなくても満足感のあるお料理に仕上がっています。

★材料★(1人分)

鶏もも(皮なし)・・・40g(2切れ)

油・・・1.5g

レタス・・・10g

ミニトマト・・・10g

レモン・・・5g

◎

みりん	・・・	4g
生姜(おろす)	・・・	2.5g
穀物酢	・・・	1g

片栗粉・・・6g

卵・・・6g

煎り白ごま・・・6g

★作り方★

①ボウルに鶏肉を入れて◎を加え、よく揉み込み30分漬ける。

②鶏肉の汁気をきり、それぞれ別の容器に入れた片栗粉、卵を順に付け、さらにまんべんなく煎り白ごまを付ける。

③フライパンに油をひき、②の鶏肉を入れて蓋をして中火で約10分、両面蒸し焼きにする。

④器に③を盛り、くし切りにしたレモン、レタス、ミニトマトを添えたら完成。

魚のミルク天ぷら

乳和食

★栄養量★

エネルギー:149kcal たんぱく質:7.4g
脂質:10.5g 炭水化物:7.0g 塩分:0.1g



★ポイント★

調理の際に塩分の代わりに牛乳を使用するものを乳和食といいます。牛乳を使用することで、魚の臭みを消し、コクや深みが増します。また、青のりを入れ、風味も加えていることで塩を加えていなくても味がしっかりしています。

★材料★(1人分)

あじ・・・15g(1切れ)
たい・・・15g(1切れ)
ししとう・・・2本
酒・・・0.3g
牛乳・・・9.0g
天ぷら粉・・・5.0g
青のり・・・0.2g
はるさめ(乾燥)・・・3.0g
油(吸油量)・・・8.1g

★作り方★

- ①あじ・たいに酒をふりかける。ししとうは洗い、水気をふきとる。
- ②ボウルに牛乳を入れて混ぜ、天ぷら粉、青のりを加えて衣を作る。
- ③①に②の衣を付け、170℃の油で1～2分、薄いきつね色になるまで揚げる。
- ④はるさめは数秒間170℃の油で揚げ、膨らんだら取り出す。
- ⑤④を器に敷き、その上にあじ、たい、ししとうを盛り付けたら完成。

小松菜ともやしのナムル

★栄養量★

エネルギー:14kcal たんぱく質:1.3g
脂質:1.0g 炭水化物:0.9g 塩分:0.1g



★ポイント★

味付けに使用する調味料の塩分は醤油1gのみとなっています。一味唐辛子の辛味とごま油の風味を利用しているため、醤油が少なくても味をしっかりと感じることができます。

★材料★(1人分)

小松菜・・・15g

もやし・・・10g

きざみのり・・・0.2g

濃口しょうゆ・・・1g

ごま油・・・1g

一味唐辛子・・・お好みで

★作り方★

①小松菜、もやしは1～2分ゆでてよく絞る。

②小松菜は長さ約2cm、もやしは半分に切る。

③ボウルに小松菜ともやしを入れる。

④きざみのり、濃口しょうゆ、ごま油を加え、お好みで一味唐辛子を加えてよく和える。

⑤器に盛り付けたら完成。

人参のヨーグルトマヨネーズ和え 乳和食

★栄養量★

エネルギー:39kcal たんぱく質:0.5g
脂質:2.9g 炭水化物:3.0g 塩分:0.2g



★ポイント★

ヨーグルトのコクを利用することで、味付けに使用するマヨネーズの量を減らし減塩につなげることができます。お好みで、コーンからレーズンに変えてもまた違った味わいをお楽しみ頂けます。

★材料★(1人分)

人参・・・20g
コーン(缶詰)・・・5g
マヨネーズ・・・4g
ヨーグルト(加糖)・・・2g
塩・・・0.1g

★作り方★

- ①人参を千切りにし、2～3分ゆで、水気をきる。
- ②ボウルに①の人参と缶詰の汁気をきったコーンを加える。
- ③食べる直前にマヨネーズ、ヨーグルト、塩を加え、よく和える。
- ④器に盛り付けたら完成。

三色甘酢漬け

★栄養量★

エネルギー:13kcal たんぱく質:0.3g
脂質:0g 炭水化物:2.9g 塩分:0.3g



★ポイント★

お酢を使うことで塩分の量を減らすことができます。ご自宅でも手軽に作れ、保存にも良いです。塩1gを測れる計量スプーンはインターネットなどでお求めいただけます。

★材料★(1人分)

赤パプリカ・・・5g

黄パプリカ・・・5g

きゅうり・・・25g

酢・・・5g

砂糖・・・1.5g

◎ 塩・・・0.25g

粗びき黒こしょう・・・お好みで

★作り方★

- ①きゅうりは一口大の乱切り、パプリカは正方形に切る。
- ②鍋に水を入れ沸騰させ、①の野菜を入れて約2分ゆでる。
- ③ゆでた野菜をざるにとり、ゆで汁を捨て、流水でしっかり冷やす。
- ③②をボウルに入れ◎を加える。
- ④冷蔵庫で2時間冷やし、味をなじませる。
- ⑤器に盛り付けたら完成。