

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—
副菜・デザート編

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



～ 副 菜 ～



油揚げの巾着・・・1



揚げ出し豆腐・・・2



かぼちゃのそぼろ煮・・・4



かぼちゃの煮物・・・6



きんぴらはるさめ・・・8



切干大根とハムの
マヨあえ・・・10



里芋とこんにゃくの
煮物・・・11



しいたけマヨ・・・12



白和え・・・14



茶碗蒸し・・・16



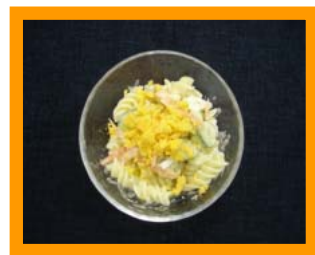
鶏軟骨のから揚げ
・・・18



なすの味噌炒め・・・20



根菜サラダ・・・22



マカロニサラダ・・・24



白菜と春雨の
スープ煮・・・26



きゅうりとたこの
韓国風・・・28

～ デザート ～



おはぎ・・・29



柿ようかん・・・30

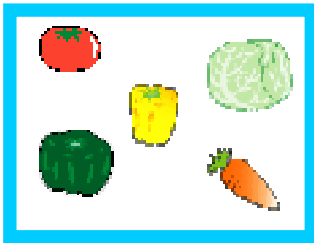


大学芋・・・31

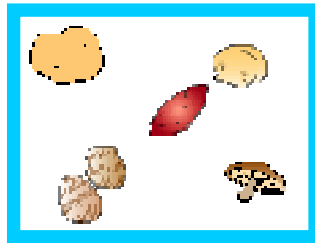


茶巾しぼり・・・32

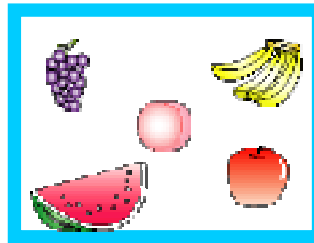
～ 食品に含まれるカリウムの量 ～



カリウムの目安(野菜)
・・・33

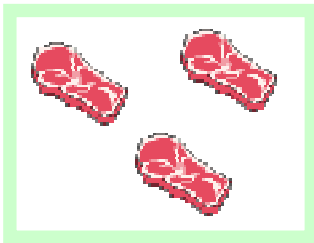


カリウムの目安
(イモ・きのこ)・・・35



カリウムの目安(果物)
・・・36

～ 食品に含まれるリンの量 ～



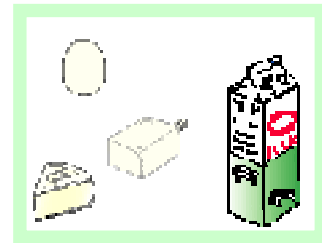
リンの目安
(牛肉・馬肉・豚肉)・・・37



リンの目安
(鶏肉・ハム類)・・・38



リンの目安(魚介類)
・・・39



リンの目安
(卵類・乳類・大豆製品)
・・・41

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

—家族と一緒に献立集—
副菜・デザート編

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

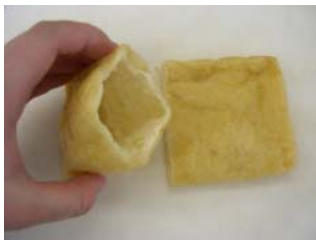
TEL.055-224-1434

油揚げの巾着



材料（1人分）			
油揚げ	30g(1枚)	はるさめ	3g
うずらの卵	20g(1個)	かつおぶし	3g
低たんぱくもち	25g(半分)	減塩しょうゆ	5g
かんぴょう(乾)	3g	粉飴	12g

材料の目安(写真は1人分)



①油揚げは半分に切り、中を開いておきます。はるさめはゆでた後1/3に切っておきます。



②鍋に水150mlをいれ、かつおだしをとります。かんぴょうは洗ったあと、ぬるま湯につけて戻しておきます。



③油揚げの中にうずらの卵、はるさめ、もちを入れ、かんぴょうで結びます。



④だしの入った鍋の中に巾着、粉飴、しょうゆを加え、落とし蓋をしてもちが柔らかくなるまで煮詰めて完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
治療食	271kcal	8.8g	126mg	74mg	0.5g



ワンポイント

○かんぴょうではなく竹串で巾着をしばってもよいでしょう。（かんぴょう3gで15mgのカリウムです。）

(佐野 涼子)

揚げ出し豆腐



材 料 (1人分)

普通食		治療食	
木綿豆腐・・・	50g	木綿豆腐・・・	50g
大根・・・	20g	大根(生20gをゆでてしぼる)・・・	6g
小麦粉・・・	5g	片栗粉・・・	5g
調合油・・・	8g	調合油・・・	8g
かつお・昆布だし・・・	30cc	かつお・昆布だし・・・	30cc
みりん・・・	4g	みりん・・・	4g
しょうゆ・・・	2g	減塩しょうゆ・・・	2g
砂糖・・・	2g	粉飴・・・	8g
ねぎ・・・	5g	ねぎ(生5gをゆでてしぼる)・・・	4g

治療食へのポイント

- 砂糖のかわりに粉飴を使います。
- 小麦粉のかわりに片栗粉を使います。
- 減塩しょうゆを使います。

材料の目安(写真は2人分)



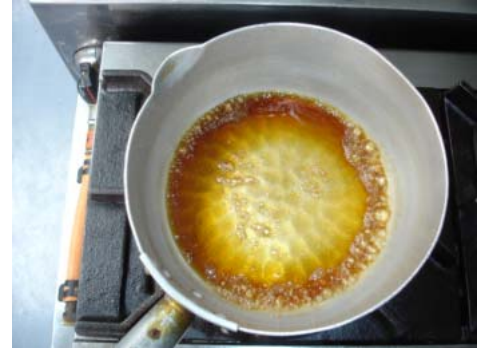
作り方



①豆腐を1口大の大きさに切り、水気をとります。



②大根をすりおろし、ねぎを小口切りにし、茹でてしぼります。



③だし汁の中に、しょうゆ、みりん、粉飴を加えて煮ます。



④豆腐に片栗粉をまぶします。



⑤180℃に熱した油の中に豆腐を入れます。



⑥油をきり、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	153kcal	4.2g	71mg	165mg	0.3g
治療食	172kcal	3.7g	67mg	126mg	0.1g



ワンポイント

- 片栗粉にかえるとたんぱくが減り、味も変わりません。
(小麦粉のとき0.4g・片栗粉のとき0.0g - 0.4gです)

(塩澤 梢)

かぼちゃのそぼろ煮



材 料 (1人分)

普通食		治療食	
かぼちゃ…	80g	かぼちゃ…	80g
かつおだし汁…	100g	かつおだし汁…	100g
酒…	6g	酒…	6g
砂糖…	3g	粉飴…	13g
A しょうゆ…	3g	A 減塩しょうゆ…	3g
みりん…	4g	みりん…	4g
塩…	0.2g	塩…	0.2g
ぶたひき肉…	20g	ぶたひき肉…	10g
酒…	6g	酒…	6g
みりん…	4g	みりん…	4g
しょうゆ…	3g	減塩しょうゆ…	3g
B 砂糖…	3g	B 粉飴…	10g
かつおだし汁…	20g	かつおだし汁…	20g
しょうが…	1g	しょうが…	1g
片栗粉…	3	片栗粉…	3g
水…	5g	水…	5g



治療食へのポイント

- 砂糖を粉飴に変更します。
- しょうゆを減塩しょうゆに変更します。

材料の目安(写真は1人分)

作り方



① そぼろあんを作ります。
Bの調味料を鍋に入れます。



② ①にひき肉を加え、火を通します。火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。



③ かぼちゃを煮ます。竹串が通るくらいに茹で、茹で上がったら水にさらします。

カリウム減のために茹でこぼします。



④ Aの調味料と③を煮ます。味が染み込みやすいように落とし蓋をします。



⑤ 煮汁がなくなったら②の鍋に移しあんを絡めます。

あんが固まってしまったらもう一度火を通してください。



⑥ 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	191kcal	6.2g	99mg	481mg	1.1g
治療食	230kcal	4.2g	72mg	426mg	0.7g



ワンポイント

- カリウムの量を減らしたいときはかぼちゃの量を調節しましょう。
- 小さめの器に盛り付けると見栄えがきれいです。

(中村 真弓)

かぼちゃの煮物

定番煮物を
粉飴プラスで
作りましょう



材 料 (1人分)

普通食		治療食	
かぼちゃ(生) ……	80g	かぼちゃ(生80gを茹でる) ……	80g
酒 ……	10g	酒 ……	10g
しょうゆ ……	5g	減塩しょうゆ ……	5g
砂糖 ……	3g	粉飴 ……	13g(1袋)
かつお昆布だし ……	100g	かつお昆布だし ……	100g

治療食へのポイント

- 砂糖のかわりに粉飴を使います。
- しょうゆは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 適当な大きさに切ったかぼちやを茹でます。

水から茹でましょう。



② くしがささるくらいまで茹でます。



③ 茹で上がったら、水にさらします。



④ 鍋にかぼちや、だし汁、粉飴、酒、みりんを加え、煮ます。



⑤ ④にしょうゆを加えます。さらに煮ます。

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。



⑥ かぼちやを取り出し、煮汁を煮詰め、器に盛り付けたかぼちやに煮汁をかけます。

かぼちやを入れたままだと、煮崩れてしまいます。

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	102kcal	2.3g	58mg	447mg	1.0g
治療食	141kcal	2.1g	57mg	427mg	0.5g



ワンポイント

○ かぼちやは、水から茹でて、カリウム量を減らします。

(高野 尚子)

きんぴらはるさめ



材 料 (1人分)

普通食		治療食	
ごぼう・・・	15g	ごぼう(生15gを茹でてしぼる)・・・	15g
人参・・・	10g	人参(生10gを茹でてしぼる)・・・	10g
はるさめ(乾)・・・	10g	はるさめ(乾)・・・	10g
たかのつめ・・・	0.2g	たかのつめ・・・	0.2g
砂糖・・・	2g	粉飴・・・	10g
酒・・・	10g	酒・・・	10g
しょうゆ・・・	4g	減塩しょうゆ・・・	4g
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。
- 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ごぼうをさがきにして水にさらし、人参は同じくらいの大きさに切ります。



②①を茹で、水にさらします。



③たかのつめを水につけて切りやすいよう、やわらかくしておきます。
はるさめを茹でておきます。

小さく切ってから、茹でこぼします。



④鍋に油、たかのつめを入れ、弱火で辛味が十分出るまで火を通します。



⑤④にごぼうと人参を加え、その後、茹でておいたはるさめを入れます。



⑥⑤に酒、粉飴、しょうゆを加え、汁気がなくなるまでいりつけます。

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	118kcal	0.7g	21mg	101mg	0.6g
治療食	148kcal	0.6g	20mg	78mg	0.2g



ワンポイント

○ たかのつめは、種を使うとより辛味が増します。

(高野 尚子)

切干大根とハムのマヨ和え

ヘルシーな
サラダです。



材料（1人分）			
切干大根	6 g	ごま油	2 g
ハム	6 g	低たんぱくマヨネーズ	12g
きゅうり	20 g	ミニトマト	10 g
減塩しょうゆ	2 g	サラダ菜	5 g

材料の目安(写真は1人分)



①切干大根は水に付けて戻し、茹でます。



②きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにします。



③切った材料と調味料をボウルに入れ混ぜ合わせます。



④お皿にサラダ菜を敷き、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
治療食	198kcal	2.0g	47mg	304mg	0.6g



ワンポイント

- 切干大根は食物繊維がたっぷり摂れます。
(切干大根4gで食物繊維が0.8gになります)

(塩澤 梢)

里芋とこんにゃくの煮物



材料の目安(写真は1人分)

材料 (1人分)			
里芋	60g	砂糖	3g
こんにゃく	60g	粉飴	12g
減塩しょうゆ	8g	みりん	6g
酒	5g	水	150g
だしの素	1g		



①里芋の皮をむき竹串が通るまで茹でます。



②茹でた里芋を水にさらします。



③湯通したこんにゃくと②を鍋に入れ調味料で煮ます。



④煮汁がなくなったら器に盛り付け完成です。

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
治療食	117kcal	1.8g	34mg	378mg	1.0g



ワンポイント

- 粉飴は焦げやすいので火加減に注意しましょう。
- 里芋の量を減らし、こんにゃくにかえることでカリウムが316mg減ります。

(中村 真弓)

しいたけマヨ

超簡単♪



材 料 (1 人 分)

普通食		治療食	
しいたけ・・・	30g	しいたけ(生30gを茹でてしぼる)・・・	30g
ねぎ・・・	10g	ねぎ・・・	10g
マヨネーズ・・・	20g	低タンパクマヨネーズタイプ・・・	20g
味噌・・・	3g	減塩味噌・・・	3g

治療食へのポイント

- しいたけは一度茹でてこぼします。
- マヨネーズは低タンパクタイプに変更します。
- 減塩味噌を使います。

← 材料の目安(写真は1人分)



作り方



①小口切りにしたねぎを水にさらしておきます。

↑
こうすることでも、カリウムは流れ出ていきます。

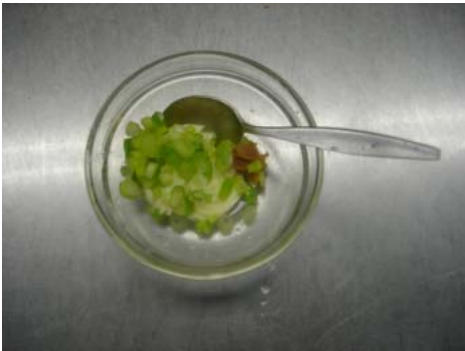


②十分に水にさらしたら、水気を切っておきます。



③しいたけを茹で、水にさらします。

↑
茹ですぎないように注意して下さい。



④マヨネーズ、味噌、ねぎを和えておきます。



⑤④をしいたけにのせて、オーブン(オーブントースター)で、焦げ目がつくくらいまで焼きます。



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	155kcal	1.8g	37mg	121mg	0.8g
治療食	160kcal	1.4g	30mg	110mg	0.5g



ワンポイント

- 手軽にできるので、エネルギーが足りないときに、おすすめの一品です。

(高野 尚子)

白和え

もう一品に最適



材 料 (1人分)

普通食		治療食	
木綿豆腐・・・	25g	木綿豆腐・・・	25g
人参(ゆで)・・・	10g	人参(ゆで)	10g
小松菜(ゆで)・・・	10g	小松菜(ゆで)・・・	10g
砂糖・・・	3g	粉飴・・・	13g(1袋)
味噌・・・	5g	減塩味噌・・・	5g
ゴマ(いり)・・・	3g	ゴマ(いり)・・・	3g
だしの素	0.5g	だしの素	0.5g

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。

材料の目安(写真は1人分)



作り方



①にんじんと小松菜を適当な大きさに切ります。

切ってから茹でるほうが、カリウムは減ります。



②豆腐を布巾などに包んで、その上から重石をのせます。



③小松菜を茹で、水にさらします。



④にんじんを茹で、水にさらします。



⑤すり鉢でゴマをすり、そこに、豆腐、粉飴、味噌、だしの素を加え、混ぜ合わせます。



⑥⑤に、小松菜、にんじんを加え、混ぜ合わせます。

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	65kcal	3.3g	63mg	105mg	0.8g
治療食	102kcal	3.3g	63mg	105mg	0.5g



ワンポイント

- 少量で、100kcalある副菜です。
- 茹でた野菜を常備しておくと、手軽に一品追加できる献立です。

(高野 尚子)

茶碗蒸しー小田巻蒸し風ー



材 料 (1 人 分)

普通食		治療食	
卵(全卵)・・・	半個(25g)	卵(全卵)・・・	半個(25g)
鶏もも肉(皮付き)・・・	20g	鶏もも肉(皮付き)・・・	10g
しいたけ・・・	5g	しいたけ(生5gを茹でしぼる)・・・	5g
ぎんなん(茹で上がり)・・・	2g(2個)	ぎんなん(茹で上がり)・・・	2g(2個)
みつば・・・	0.5g	みつば・・・	0.5g
昆布かつおだし汁・・・	75g	昆布かつおだし汁・・・	75g
塩・・・	0.5g	塩・・・	0.4g
しょうゆ・・・	1g	減塩しょうゆ・・・	1g
		はるさめ(乾)・・・	10g

治療食へのポイント

- 鶏肉の量を減らしてはるさめを使います。
- しょうゆを減塩しょうゆに変更します。

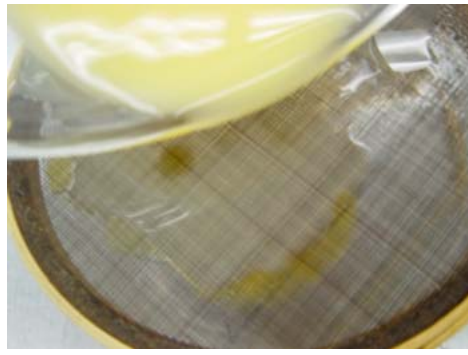
材料の目安(写真は1人分)



作り方



① 昆布を水に10分ほどつけ、弱火にかけ泡がたったら、かつお節をいれて昆布をとりだします。沸騰したら火を止めてこします。



② 冷ましただし汁に塩・減塩しょうゆを加え卵と混ぜ、こします。

卵は泡立たないようにまぜます。



③ 材料は食べやすいように一口大に切ります。



④ 切った材料を茹で、茹で上がったたら水にさらします。はるさめは茹でてから切ります。



⑤ 器にはるさめ、残りの材料の順で入れ②の卵液を流します。



⑥ 蒸し器で中火で2～3分、弱火で13～15分ほど蒸して完成です。

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	85kcal	6.9g	95mg	168mg	0.8g
治療食	108kcal	5.2g	80mg	141mg	0.7g



ワンポイント

- はるさめを入れるとカロリーがアップします。
- 小さめの器に盛り付けると見栄えがきれいです。

(中村 真弓)

鶏なんこつの唐揚げ



材 料 (1人分)

普通食		治療食	
鶏の軟骨・・・	30g	鶏の軟骨・・・	30g
酒・・・	5g	酒・・・	10g
片栗粉・・・	3g	片栗粉・・・	3g
塩・・・	0.5g	塩・・・	0.3g
さんしょう・・・	0.2g	さんしょう・・・	0.2g
油(揚げ油)・・・	5g	油(揚げ油)・・・	5g

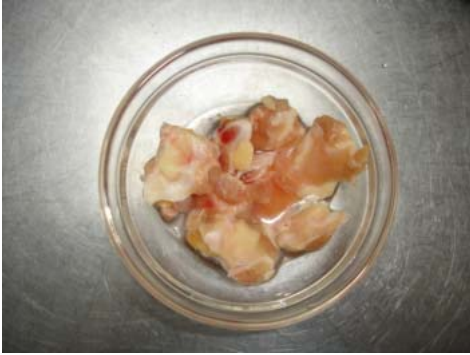
治療食へのポイント

○ 下味は、酒のみで、塩分は使いません。

← 材料の目安(写真は1人分)



作り方



①軟骨に酒をまぶし、臭みをとります。



②①に片栗粉を入れます。



③160度から165度の油で、じっくり揚げます。

高温の油であげると、中まで火が通る前に焦げてしまいます。

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	78kcal	3.8g	24mg	56mg	0.8g
治療食	78kcal	3.8g	24mg	55mg	0.6g



ワンポイント

- 軟骨だと、30gでも十分なおかずになります。また、タンパクは3.8g。もも肉を使うと、4.9gになります。

(高野 尚子)

なすの味噌炒め

ごはんが進む
簡単おかず



材 料 (1人分)

普通食		治療食	
なす(生)・・・	50g	なす(生50gを茹でてしぼる)・・・	30g
玉ねぎ(生)・・・	50g	玉ねぎ(生50gを茹でてしぼる)・・・	25g
味噌・・・	5g	減塩味噌・・・	5g
酒・・・	10g	酒・・・	10g
砂糖・・・	3g	粉飴・・・	13g(1袋)
だしの素・・・	0.5g	だしの素・・・	0.5g
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。
- 味噌は減塩味噌を使います。

← 材料の目安(写真は1人分)



作り方



①たまねぎとなすを適当な大きさに切ります。

小さく切ってから、茹でこぼします。



④②を固くしぼっておきます



②①を茹で、水にさらします。



⑤油をひいた鍋に④をいれ炒めます。



③味噌、粉飴、だしの素を、酒で溶かし、合わせ調味料を作っておきます。

ここで、粉飴を、よく混ぜあわせてください。



⑥よく炒めたら、③を加え、汁気がなくなるまで炒めます。

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	110kcal	1.8g	43mg	206mg	0.8g
治療食	131kcal	1.2g	25mg	103mg	0.5g



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。

(高野 尚子)

根菜サラダ

食物繊維
たっぷり



材 料 (1 人 分)

普通食		治療食	
ごぼう(ゆで)...	15g	ごぼう(ゆで)...	15g
れんこん(ゆで)...	15g	れんこん(ゆで)...	15g
ごま...	3g	ごま...	3g
マヨネーズ(全卵タイプ)...	20g	たんぱく1/3マヨネーズタイプ...	20g
酢...	3g	酢...	3g
しょうゆ...	3g	減塩しょうゆ...	3g
こしょう...	0.01g (少々)	こしょう...	0.01g (少々)
だしの素	0.3g	だしの素	0.3g
食塩	0.5g		

治療食へのポイント

- マヨネーズを低タンパクタイプに変更します。
- しょうゆは減塩しょうゆを使います。
- 食塩は使用しません。

材料の目安(写真は1人分)



作り方



①ごぼうはさがきにし、水にさらします。れんこんはいちょう切りにして、酢水(分量外)にさらします。



②①を茹でます。

根菜類は、水からゆでましょう。



③茹で上がったら、水にさらします。

こうすることでさらに、カリウムが流れ出ていきます。



④ごまをすり、そこにマヨネーズ、しょうゆ、酢、こしょうを加えます。



⑤水気を切った③を加えます。



⑥器に盛りつけたら、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
普通食	182kcal	1.6g	49mg	98mg	1.4g
治療食	186kcal	1.4g	44mg	92mg	0.6g



ワンポイント

- この一品で食物繊維量は1.6gになります。
- にんじんを少量入れると、彩りがよくなります。

(高野 尚子)

マカロニサラダ



材 料 (1 人 分)

普通食		治療食	
マカロニ(ゆで)...	40g (乾: 15g)	低たんぱくマカロニタイプ (ゆで)...	40g (乾: 15g)
にんじん(ゆで)...	10g	にんじん(ゆで)...	10g
きゅうり...	10g	きゅうり...	10g
卵...	25g(半個)	卵...	25g(半個)
マヨネーズ(全卵タイプ)...	20g	たんぱく1/3マヨネーズタイプ...	20g
こしょう...	0.01g (少々)	こしょう...	0.01g (少々)
酢...	5g	酢...	5g
食塩...	1g		

治療食へのポイント

- マカロニとマヨネーズを、**低たんぱくタイプ**に変更します。
- 食塩は使用しません。

← 材料の目安(写真は2人分)



作り方



①きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、卵を茹でます。



②きゅうりを水にさらします

いつもなら、塩もみするところですが、カリウムを流すため、ここでは、水にさらします。



③にんじんを茹で、茹で上がった後水にさらします。

たまねぎを入れる場合、にんじんと一緒にここで茹でましょう。



④マカロニを茹で、茹で上がった後水にさらします。



⑤材料をマヨネーズであえ、こしょう、酢で味を調えます。



⑥器に盛り、上から黄身を飾ります。

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	245kcal	5.7g	77mg	87mg	1.7g
治療食	251kcal	3.4g	58mg	80mg	0.4g



ワンポイント

- たまねぎをフラスすると、香味がアップします。
- タンパクを減らしたい場合は、卵の量を調整しましょう。
(卵半個で、タンパク3.1gです)

(高野 尚子)

白菜と春雨のスープ煮



材 料 (1 人 分)

普通食		治療食	
はくさい・・・	80g	はくさい(生80gをゆでてしぼる)・・・	80g
はるさめ(乾)・・・	20g	はるさめ(乾)・・・	20g
桜えび・・・	5g	桜えび・・・	3g
酒・・・	2g	酒・・・	2g
中華だし・・・	1g	中華だし・・・	1g
こしょう・・・	少々	こしょう・・・	少々
塩・・・	0.8g	塩・・・	0.8g

治療食へのポイント

- 桜えびを使用し味をだします。

← 材料の目安(写真は1人分)



作り方



①桜えびをぬるま湯で戻し、みじん切りにします。

戻し汁は残しておきます。



②白菜を食べやすい大きさに切り、茹で水にさらします。



③春雨をはさみで切ったあと茹で、水にさらします。



④鍋に白菜の芯の部分・桜エビ・戻し汁・水・酒・中華だしを加えてふたをし、弱火で5～6分煮ます。



⑤春雨・白菜の葉の部分を加え、再び煮立ってきたら塩・こしょうを加え3～4分煮ます。



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	93kcal	3.0g	83mg	217mg	1.0g
治療食	88kcal	2.1g	63mg	202mg	0.9g



ワンポイント

- 白菜の芯はよく煮た方が味がよくしみ込みます。

きゅうりとたこの韓国風

ちょっとした
おかずに
オススメ!



材料 (1人分)	
きゅうり	20g
たこ	10g
ごま油	5g
キムチの素	5g

材料の目安(写真は1人分)



①きゅうりは乱切り、たこは一口大の大きさに切ります。



③切ったきゅうりとたこをボールに入れ、ごま油を入れます。



④③にキムチの素を加え、和えます。



⑤沢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
治療食	64kcal	2.7g	19mg	64mg	0.8g



ワンポイント

○味はしっかりしているおかずです。

(塩澤 梢)

おはぎ

お手軽簡単！
エネルギーUPに
おすすめです



材料（1人分）			
-あんこ-		-きな粉-	
つぶあん(A)	50g	つぶあん(B)	20g
たんぱく1/3米	40g	たんぱく1/3米	40g
		低タンパクきな粉	4g

材料の目安(写真は1人分)



①ご飯を温め、すり潰します。



②あんこおはぎは材料Aのあんこで包みます。



②きな粉おはぎは、材料Bのあんこを丸めご飯で包みます。



④きな粉をまぶしお皿に盛り付け完成です！！

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
治療食	312kcal	4.8g	127mg	69mg	0.1g



ワンポイント

- たんぱく質を減らしたい場合は、タンパクの低いご飯に変えましょう
- ご飯を温める際に硬くならないように注意しましょう。

(中村 真弓)

柿ようかん

季節の果物を使ったデザートです♪



材料（1人分）			
柿	50g	水B	20g
粉寒天	0.5g		
水A	10g		
砂糖	10g		

材料の目安(写真は2人分)



①柿は皮をむき適度な大きさに切り、水Bを加えミキサーにかけます。



②寒天を水Aでふやかし、①と一緒に鍋にかけます。砂糖を加え、煮溶かし、沸騰したら火を止めます。



③カップを水でぬらし、②を流し込み、冷蔵庫などで冷やし固めます。」



④カップから外しお皿に盛り付けたら完成です！！

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	69kcal	0.2g	7mg	85mg	0g



ワンポイント

- 柿ようかんにすることで、普通のようにかんに比べタンパクが減ります。
(こしあん60gを使ったようかんで、タンパク5.9gです。)

(中村 真弓)

大学いも



材料（1人分）			
さつまいも	50g	ごま	1g
はちみつ	15g		
粉あめ	15g		
揚げ油	6g		

材料の目安(写真は1人分)



①さつまいもを食べやすい大きさに切り、水にさらしておきます。



②①を揚げ色がつくまで揚げます。



③熱いうちに、はちみつ・粉あめを溶かした鍋に②を加え、絡めます。



④いったごまをふり、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
治療食	241kcal	0.9g	34mg	288mg	0g



ワンポイント

- 絡めるときに焦がさないように注意しましょう。

茶巾しぼり



材料（1人分）			
さつまいも	80g	塩	0.2g
干しぶどう	5g	バター	2g
粉あめ	8g		
砂糖	5g		

材料の目安(写真は1人分)



①さつまいもは皮をむき茹でます。



②火が通ったら熱いうちに裏ごします。



③②を鍋に移し、火にかけてながらバター・粉あめ・砂糖・レーズンを加えて練ります。



④ぬらした布巾で形を作りお皿に盛り付け完成です！！

栄養価	エネルギー	タンパク	リン	カリウム	食塩相当量
治療食	184kcal	1.1g	39mg	430mg	0.2g



ワンポイント

- カリウムを減らしたい場合は、さつまいもの量を調節しましょう。

(中村 真弓)

カリウムの目安（野菜）

	一食の目安 (廃棄部を含む重量) (g)		1食の目安 (実際に食べる重量) (g)	カリウム量 (mg)
アスパラガス(ゆで)	20	1本	20	50
枝豆(ゆで)	30	1さや	15	75
オクラ(ゆで)	8	1本	7	20
かぶ(生)	20	小1個	17	45
かぶ(ゆで)		小1個	17	45
かぼちゃ(生)	90	1/12個 (2切れ)	80	360
かぼちゃ(ゆで)		1/12個 (2切れ)	80	345
カリフラワー(ゆで)	50	1/10個 (2切れ)	50	110
キャベツ(生)	100	1枚	85	170
キャベツ(ゆで)		1枚	60	55
きゅうり(生)	25	1/4本	25	50
グリーンピース	2	5粒	2	5
ごぼう(ゆで)	20	1/10本	20	40
こまつな(ゆで)	20	1株	20	30
さやいんげん(ゆで)	20	2さや	20	25
さやえんどう(ゆで)	6	3さや	6	10
しそ(生)	1	1枚	1	5
しょうが(生)	4	1かけ	3	10
セロリー(生)	50	1/2本	30	125
カイワレ大根(生)	10	1/4パック	10	10
大根(生)	80	1/10本	70	160
大根(ゆで)		1/10本	70	145
たけのこ(ゆで)	50	小1/4個	50	235

カリウムの目安（野菜）

	一食の目安 (廃棄部を含む重量) (g)		1食の目安 (実際に食べる重量) (g)		カリウム量 (mg)
玉ねぎ(生)	50	1/4個	50	75	
玉ねぎ(ゆで)		1/4個	25	30	
とうもろこし(生)	100	1本	50	145	
トマト(生)	50	中1/4個	50	105	
なす(生)	80	1本	70	155	
なす(ゆで)		1本	40	72	
にら(生)	20	1/5束	20	100	
にんじん(生)	25	1/8本	20	55	
にんじん(ゆで)		1/8本	20	50	
ねぎ(白ねぎ)(生)	10	3cm	10	20	
ねぎ(小ねぎ)(生)	6	1本	5	15	
白菜(生)	50	1枚	50	110	
白菜(ゆで)		1枚	25	40	
パセリ(生)	8	1枝	7	70	
ピーマン(青)(生)	20	1/2個	20	40	
ピーマン(赤)(生)	20	1/2個	20	40	
ピーマン(黄)(生)	20	1/2個	20	40	
ブロッコリー(ゆで)	20	1/10個 (2切れ)	20	35	
ほうれん草(生)	30	1株	30	210	
ほうれん草(ゆで)		1株	20	100	
みつ葉(生)	2	1株	2	15	
みょうが(生)	10	1個	10	20	
もやし(りょくとう)(生)	50	1/4袋	50	35	
レタス(生)	20	1枚	20	200	
れんこん(ゆで)	20	2cm	20	35	

カリウムの目安（イモ・きのこ）

	一食の目安 (廃棄部を含む重量) (g)		1食の目安 (実際に食べる重量) (g)	カリウム量 (mg)
＜イモ類＞				
さつまいも(生)	100	中1/2本	90	423
さつまいも(蒸し)		中1/2本	90	441
さといも(生)	100	中2個	85	544
さといも(水煮)		中2個	85	476
じゃがいも(生)	80	中1/2個	70	287
じゃがいも(水煮)		中1/2個	70	238
長いも(生)	70	7cm	60	258
＜きのこ類＞				
えのきだけ(生)	50	1/2袋	45	153
しいたけ(生)	10	1個	10	28
乾しいたけ(生)	2	1個	2	42
ぶなしめじ(生)	25	1/4パック	20	68
エリンギ(生)	30	1本	30	138
まいたけ(生)	25	1/4パック	20	66

カリウムの目安（果物）

	一食の目安 (廃棄部を含む重量) (g)		1食の目安 (実際に食べる重量) (g)	カリウム量 (mg)
あんず(生)	30	1個	25	50
いちご	50	3個	45	60
いよかん	100	半個	60	115
みかん	100	1個	80	120
ネーブル	100	半個	65	115
バレンシアオレンジ	100	半個	60	85
柿	200	中1個	180	300
キウイフルーツ	50	半個	40	115
グレープフルーツ	150	半個	130	180
さくらんぼ	50	5粒	45	95
ざくろ	200	1個	90	225
すいか	150	1/16切れ	90	110
プルーン	30	1個	28	60
なし(日本なし)	100	半個	85	120
夏みかん	150	半個	80	150
パイナップル	200	1/8切れ	110	165
はっさく	100	半個	65	115
バナナ	100	1本	60	215
ブドウ	200	1房	170	220
ブルーベリー	20	10粒	20	15
メロン	50	1/8切れ	30	105
桃	200	1個	170	305
ライチ	50	1個	35	60
りんご	150	半個	130	145

リンの目安（牛肉・馬肉・豚肉）

	一食の目安 (廃棄部を含む重量) (g)		1食の目安 (実際に食べる重 量) (g)	リン量 (mg)
＜牛肉＞				
肩	30	1枚	30	50
ばら	30	1枚	30	30
もも	30	1枚	30	55
ひれ	30	1枚	30	60
レバー	30	1枚	30	100
ミノ	30	1枚	30	25
センマイ	30	1枚	30	25
ミンチ	30		30	50
＜馬＞				
赤肉	30	1枚	30	50
＜豚＞				
肩	30	1枚	30	55
ばら	30	1枚	30	40
もも	30	1枚	30	60
ひれ	30	1枚	30	70
小腸	30		30	40
ミンチ	30		30	50

リンの目安（鶏肉・ハム類）

	一食の目安 (廃棄部を含む重量) (g)		1食の目安 (実際に食べる重 量) (g)	リン量 (mg)
<鶏肉>				
手羽	100	2本	60	60
胸	30	1枚	30	50
もも	30	1枚	30	50
ささみ	30	1本	30	65
ミンチ	30		30	30
レバー	30		30	90
砂肝	30		30	40
軟骨	30		30	25
<ハム類>				
ロース	15	1枚	30	50
ベーコン	20	1枚	30	45
ウインナー	20	2本	30	40

リンの目安（魚介類）

	一食の目安 (廃棄部を含む重量) (g)		食の目安 (実際に食べる重量) (g)	リン量 (mg)
あじ(開き干し)	80	1枚	50	110
あじ(生)	100	中半尾	45	105
あまだい	80	1切	80	150
あゆ	100	中1尾	50	160
まいわし	100	中1尾	50	115
めざし	45	3尾	40	75
しらす干(微乾燥)	15	大さじ1	15	70
しらす干(半乾燥)	15	大さじ1	15	130
うなぎ	50	2切	50	130
かれい	100	1切	100	200
鮭	80	1切	80	190
さば(生)	100	1切	100	230
さば(水煮)	100		100	190
さば(味噌煮)	100		100	250
さんま	150	1尾	100	180
ししゃも	40	2尾	35	150
鯛	100	1切	100	240
タラ	100	1切	100	230
たらこ	25		25	100
辛子明太子	25		25	75
ヒラメ	100	1切	100	240
ぶり	100	1切	100	130
ほっけ開き干し	200	半枚	120	360
マグロ赤身	30	3切	30	80
マグロとろ	30	3切	30	55
シーチキン(油漬)	20		20	30

リンの目安（魚介類）

	一食の目安 (廃棄部を含む重量) (g)		食の目安 (実際に食べる重量) (g)	リン量 (mg)
＜貝類＞				
赤貝	20	2個	20	30
あさり	100	10個	40	35
かき	45	3個	45	45
しじみ	50	10個	15	15
はまぐり	60	2個	25	25
ほたて(貝柱)	30	1個	30	80
＜えび・かに・いか・たこ＞				
あまえび	30	3尾	10	25
くるまえび	40	1尾	20	60
さくらえび(素干し)	5	大さじ1	5	60
ブラックタイガー	40	1尾	20	40
ずわいがに(ゆで)	250	半杯	110	165
たらばがに(ゆで)	180	足1本	70	155
いか(生)	75	¼杯	60	150
いか(するめ)	20	¼枚	20	220
いか(塩辛)	20	大さじ1	20	40
たこ	45	3切	45	55
＜練り製品＞				
かにかまぼこ	10	1本	10	10
かまぼこ	10	2切	10	5
ちくわ	75	半本	75	85
さつま揚げ	80	1枚	80	55
魚肉ソーセージ	90	1本	90	180

リンの目安（卵類・乳類・大豆製品）

	一食の目安 (廃棄部を含む重量) (g)		食の目安 (実際に食べる重量) (g)	リン量 (mg)
＜卵類＞				
全卵	60	1個	50	90
卵黄	15	1個分	15	85
卵白	35	1個分	35	5
＜乳類＞				
普通牛乳	150		150	140
低脂肪乳	150		150	135
生クリーム	15	大さじ1	15	10
ヨーグルト	100	1カップ	100	100
チーズ(カッテージ)	20	1切	20	25
チーズ(カマンベール)	20	1切	20	70
チーズ(パルメザン)	2	1ふり	2	20
チーズ(プロセス)	20	1切	20	145
アイスクリーム	80	1カップ	80	100
練乳	15	大さじ1	15	40
＜大豆製品＞				
豆乳	210	1カップ	210	105
木綿豆腐	150	半丁	150	165
絹ごし豆腐	150	半丁	150	120
油揚げ	15	半枚	15	35
凍り豆腐	20	1個	20	175
納豆	50	1パック	50	95