

ROSSO通信 4月号



腎臓に優しい レシピのご紹介

腎機能の低下している方に向けたレシピを紹介いたします。
食事制限に負けず、おいしく食事をとりましょう。
今回は牛肉コロッケセットです。ぜひお試しください。



制限が必要な栄養素



<食事制限のポイント>

1. 塩分をひかえる
2. カリウム・リンの制限
3. 個人の腎機能に合わせた、適切なたんぱく質量・カロリーの摂取

牛肉コロッケ<材料>

じゃがいも 45g
牛ひき肉 20g 玉ねぎ 10g
食塩 0.3g こしょう 少々
コンソメ 0.2g 小麦粉 1g
卵 1.5g パン粉 7g
揚げ油 6g

牛肉コロッケ<手順>

1. ジャがいもは皮をむき、約8分間茹でて温かいうちにつぶしておく
2. 牛ひき肉とみじん切りにした玉ねぎを炒めて塩・こしょう・コンソメで味を調える
3. (1)と(2)をよく混ぜ合わせる
4. 形を丸く整えて、小麦粉→卵→パン粉の順につける
5. 170℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げる

金平ごぼう<材料>

ごぼう 60g にんじん 20g
唐辛子少々 サラダ油(小さじ1強)
砂糖(小さじ2/3) 酒(小さじ1)
みりん(小さじ1/2)
しょうゆ(小さじ1)

金平ごぼう<手順>

1. ごぼう・にんじんを千切りにする
2. 熱したサラダ油で、(1)を炒める
3. 調味料を加えて、よく混ぜ合わせ汁気がなくなるまで煮立たせる
4. 最後に唐辛子を加えて混ぜる

<牛肉コロッケセット>

牛肉コロッケは、ジャガイモを細かく切って茹でることでカリウムを控えられます。
金平ごぼうは、唐辛子を使って薄味に。
かぼちゃの揚げ煮は、揚げることによって煮くずれを防いで、エネルギーもアップ。

かぼちゃの揚げ煮<材料>

かぼちゃ 50g
揚げ油 6g
減塩しょうゆ(小さじ1/3)
砂糖 1g(小さじ1/3)
酒(小さじ1/5)
だし汁 30ml(大さじ2)

かぼちゃの揚げ煮<手順>

1. かぼちゃを一口大に切り、くしが通る固さになるまで茹でる
2. 表面がカリッとなるように、熱した油でさっと揚げる
3. 煮立たせただし汁に減塩しょうゆ・砂糖・酒を入れて(2)を煮る

<1食のエネルギーと栄養成分>

エネルギー(374kcal)
塩分(1.5g) カリウム(762mg)
蛋白質(8.5g) リン(144mg)