

みんなの透析レシピ～2020冬号～



美味しく
エネルギー補給
する方法

腎臓への負担を減らすためにたんぱく質を控えると、エネルギーが不足してしまいます。不足分のエネルギーは炭水化物と脂質で補う必要があります。しかし、エネルギー補給のために、量を多く摂るだけでは限界があります。調理の仕方や食品の選び方を工夫して、無理なく美味しくエネルギーを確保しましょう。

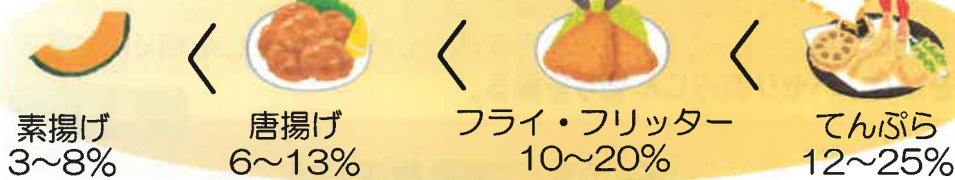


📌 油を上手に使いましょう

※吸油率とは…油で食材を揚げた時に、その食材が吸収する油の量の割合のこと。吸油率が高いほど、より多くのエネルギーを摂取できます。

★ 調理方法による吸油率の違い

衣が油を吸うので、衣が多いほど吸油率は高くなります。



★ 食材の切り方による吸油率の違い

例) ジャがいも1個(30g)を素揚げした場合の給油率



細かく、平たくなど小さくカットされた食材は、油と接する面が多くなるため、吸油率が高くなります。

揚げ物を美味しく作るコツ

揚げ油の量は最低5cmの深さに用意する

揚げる食材の量は油の表面積の1/2~1/3の量にする



揚げたらすぐに網台に立てて油をきる

油は170℃を目安に温める

今回の
レシピ

ドライカレー / 五色和え / ミルクティーかん

ドライカレー



材料【1人分】

・ご飯	150g	・小麦粉	3g
・たまねぎ	20g	・トマトピューレ	20g
・にんじん	10g	・スープの素	0.5g
・にんにく	少々	・水	100g
・サラダ油	6g	・塩	0.5g
・牛ひき肉	50g	・こしょう	少々
・カレー粉	1.5g	・パセリ	少々

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしたら牛ひき肉を加えて炒め、カレー粉、小麦粉を加える。
- ④ トマトピューレ、スープの素、水を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 煮立ったら火を弱め、塩とこしょうをして1時間煮込む。パセリをみじん切りにする。
- ⑥ ご飯にカレーをかけ、パセリのみじん切りを振る。



スパイスの香りで食欲増進！

栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
496	14.5	17.4	66.4	418	34	138	3.1	0.8

注)カリウム制限のある方は、摂取量を調節しましょう

👉 カレーに使われるスパイスの種類

ルーに入っているスパイスにはそれぞれ役割があります。ルーを使わず、スパイスから自分好みのカレーを作ってみてはいかがでしょうか。

- 辛みをつける・・・ジンジャー、レッドペッパー、ブラックペッパー
- 香りをつける・・・クミン、シナモン、カルダモン、オールスパイス、ガーリック
- 色をつける・・・ターメリック



五色和え



材料【1人分】

・キャベツ	20g	・はるさめ	10g
・にんじん	5g	★しょうゆ	2g
・長ねぎ	5g	★塩	0.3g
・にら	5g	★ごま油	1g
・サラダ油	3g	★砂糖	0.5g

作り方

- ① キャベツ、にんじん、長ねぎはせん切りにし、にらは3cmの長さに切る。
- ② ①を油で炒める
- ③ はるさめはお湯で戻し、食べやすい長さに切る
- ④ ★を合わせて和え衣を作り、②、③を和える。



はるさめを使い、野菜を油で炒めることでエネルギーアップできます。

栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
85	0.6	4.1	11.5	103	19	14	1.2	0.6

💡 でんぷん食品を活用しましょう

たんぱく質やカリウム、リンを控えて、必要なエネルギーを補給する場合に活躍するのが、はるさめ・くずきり・片栗粉などの「**でんぷん食品**」です。

くずきりや片栗粉は、くずもちやお団子にすることで、食事で補いきれないエネルギーを間食で摂ることができます。

	1食あたり (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
くずきり(乾)	100	356	0.2
(ゆで)	100	135	0.1
はるさめ(乾)	30	104	0
(ゆで)	30	24	0
片栗粉	30	99	0



ミルクティーかん



材料【1人分】

・紅茶	40g
・粉寒天	0.8g
・粉あめ	30g
・砂糖	8g
・牛乳	40g

作り方

- ① 紅茶に粉寒天を入れて煮溶かす。
- ② 粉あめと砂糖を入れて溶かし、牛乳を加える。
- ③ 水で濡らした型に、②を流し入れる
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。

★粉あめは溶けにくい場合がある
ので、紅茶がしっかり温まってから入れましょう

栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
174	1.4	1.5	39.6	64	45	39	0.6	0

ポイント

作り方②のあとにこすと、より滑らかになります。

📌 粉あめを活用しましょう

エネルギー補給のために砂糖を一度に大量に摂るのは、甘味が強すぎて食べられない方もいると思います。そんな方にお勧めなのが「粉あめ」です。でんぷんを分解した糖を主成分にした粉あめなら、甘味が弱く、食べやすいのでエネルギー補給にぴったりです。

エネルギーは砂糖と一緒にですが、甘味が弱いため砂糖よりも多くの量が使えます。



同じ甘さ

=



粉あめ 40g
エネルギー 150kcal

上白糖 13g
エネルギー 50kcal