

教育部門
〈保存期腎不全食〉
グランプリ

至学館大学 井上研究室 田中 利奈さんのレシピ



- 主食 しょうがごはん
- 主菜 ロールキャベツ春巻
- 副菜 カレースープ
- デザート さっぱりゆずゼリー

526.2
円

40
分

主食 しょうがごはん

材料(1人分)

低たんぱくごはん …… 180g 酒 …… 2ml
しょうが …… 5g 濃口醤油 …… 4ml
かつおだし汁 …… 10ml パセリ(生) …… 0.2g
※低たんぱくごはんは、レトルトの「ゆめごはん」を使用。

作り方

- 1 しょうがは皮をむき、粗みじん切りにする。
- 2 温めた低たんぱくごはんに、かつおだし汁・酒・醤油・**1**を加えて混ぜ合わせる。
- 3 皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。



エネルギー 313kcal、たんぱく質 0.58g、カリウム 35mg、
リン 9mg、塩分 0.6g



エネルギー 281kcal、たんぱく質 11.4g、カリウム 262mg、リン 93mg、塩分 0.6g

主菜 ロールキャベツ春巻

材料(1人分)

キャベツ …… 80g 春巻の皮 …… 24g
玉ねぎ(ゆで) …… 20g 小麦粉 …… 1g
牛ひき肉 …… 30g 水 …… 3g
塩 …… 0.5g 油 …… 12g
こしょう(白) …… 0.3g トマトソース …… 10g
ナツメグ …… 0.2g サラダ菜 …… 5g

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして茹で、水気を切る。キャベツは茹でて、冷ます。
- 2 ボウルにひき肉・1の玉ねぎ・塩・ナツメグ・こしょうを入れて混ぜる。
- 3 1のキャベツはキッチンペーパーで水分をよく取る。2を二等分し、その一つをのせて巻く。残りも同様に巻く。
- 4 3を電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱する。
- 5 4の水気をキッチンペーパーなどで取り、半分に切った春巻の皮で巻く。
- 6 5を油で揚げる。
- 7 皿にサラダ菜を敷いて6を盛り付け、アルミホイルのカップにトマトソースを入れて添える。

副菜 カレースープ

材料(1人分)

ベーコン …………… 10g	油 …………… 2g
にんじん(皮むき) …… 15g	水 …………… 150g
レタス …………… 40g	カレー粉 …… 1.5g
白菜 …………… 40g	コンソメ …… 1g

作り方

- 1 ベーコンは1cm角に切る。にんじんはさいの目に切る。レタス、白菜は5cm角くらいに切る。
- 2 鍋に油をひいてベーコンを炒め、にんじん、白菜、レタスの順に炒めていく。
- 3 2に水、カレー粉、コンソメを入れて煮込む。



エネルギー 84kcal、たんぱく質 2.3g、カリウム 258mg、
リン 56mg、塩分 0.6g

デザート さっぱりゆずゼリー

材料(1人分)

ゆず果汁 …………… 10ml	寒天 …………… 0.6g
りんご …………… 20g	砂糖 …………… 8g
はちみつ …………… 5g	水 …………… 100ml

作り方

- 1 りんごは皮をむいてすりおろし、ゆず果汁を加えて混ぜる。
- 2 鍋に水と砂糖、はちみつ、寒天を入れ火にかける。沸騰したら火を止め、1と混ぜ合わせる。
- 3 2を容器に流し入れ、冷やす。



エネルギー 59kcal、たんぱく質 0.1g、カリウム 44mg、リン 3mg、塩分 0g