

教育部門  
〈保存期腎不全食〉  
佳作

# 京都栄養医療専門学校 水上 歩美さんのレシピ



主食 ごはん

主菜 ぽかぽか鍋

副菜 春雨サラダ

デザート フルーツかん

420円 40分



エネルギー302kcal、たんぱく質 4.5g、カリウム 52mg、  
リン 61mg、塩分 0g

## 主食 ごはん

### 材料(1人分)

ごはん …………… 180g

### 作り方

1 ごはんを茶碗に盛り付ける。

## 主菜 ぽかぽか鍋

### 材料(1人分)

豚もも肉 …………… 30g  
白菜 …………… 50g  
長ねぎ …………… 30g  
しめじ …………… 30g  
小松菜 …………… 20g  
にんじん …………… 10g  
にんにく(すりおろし) …… 2g  
しょうが(すりおろし) …… 2g  
だし汁 …………… 100ml  
薄口醤油 …………… 8g  
酢 …………… 3g  
すだち …………… 5g



エネルギー 93kcal、たんぱく質 8.8g、カリウム 467mg、リン 151mg、塩分 1.4g

## 作り方

- 1 白菜はざく切りにし、長ねぎと小松菜は5cm長さに切る。  
にんじんは輪切りにし、しめじは石づきを取る。それぞれ茹でこぼす。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切り、さっと湯通しする。
- 3 土鍋にだし汁、にんにく、しょうがを入れて火にかける。
- 4 3に1の野菜と2の豚肉を加え、沸騰したら火を止める。
- 5 しょうゆと酢で付け汁を作り、すだちを添える。

## 副菜 春雨サラダ

### 材料(1人分)

春雨 …………… 5g  
きゅうり …………… 15g  
かに風味かまぼこ …… 10g  
マヨネーズ …………… 6g  
こしょう …………… 少々

### 作り方

- 1 春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
- 2 きゅうりは細切りにし、水にさらして水気を切る。
- 3 かに風味かまぼこは細かくさいておく。
- 4 1～3をマヨネーズで和え、こしょうで味を調える。



エネルギー 71kcal、たんぱく質 1.5g、カリウム 40mg、  
リン 16mg、塩分 0.3g

## デザート フルーツかん

### 材料(1人分)

粉寒天 …………… 1g      フルーツ缶詰 …………… 40g  
水 …………… 80ml      (桃、みかん、パイナップル)  
砂糖 …………… 7g

### 作り方

- 1 フルーツは食べやすい大きさに切り、型に並べておく。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、ときどきかき混ぜながら沸騰させる。
- 3 寒天が溶けたら、砂糖を加えて溶かし混ぜる。
- 4 1で用意しておいた型に3を流し入れ、粗熱を取る。
- 5 冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 型からはずし、好みの大きさに切り、皿に盛り付ける。



エネルギー 63kcal、たんぱく質 0.2g、カリウム 42mg、  
リン 4mg、塩分 0g