

教育部門
〈透析食〉
準グランプリ

京都女子大学 宮脇研究室 石井 恵梨さん 米田 沙世さんのレシピ



主食 葉っぱもおいしく！ ほかほかかぶ菜めし

主菜 京風焼き鮭グラタン
～白みそ香る豆乳ソース仕立て～

副菜 だしで減塩！ かぶと京菜のたいたん

デザート はちみつレモンゼリー
～ジンジャー風味～



エネルギー 294kcal、たんぱく質 4.4g、カリウム 70mg、リン 67mg、塩分 0.3g

作り方

- 1 かぶの葉を細かく刻み、さっと茹でて水にさらし、水気を絞る。
- 2 フライパンを熱し、ごま油を入れて1を炒める。
- 3 水気が飛んだら、白いりごまと食塩も加えてさらに炒める。
- 4 ごはんに3を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

主食 葉っぱもおいしく！ ほかほかかぶ菜めし

材料(1人分)

- ごはん …… 150g (茶碗1杯分)
- かぶの葉 …… 10g
- 白いりごま …… 2g
- ごま油 …… 3g
- 食塩 …… 0.4g

主菜

京風焼き鮭グラタン ～白みそ香る豆乳ソース仕立て～

材料(1人分)

生鮭(切り身)……………	50g	かつお昆布だし……………	20g
じゃがいも……………	30g	無塩バター……………	10g
白ねぎ……………	20g	粉チーズ……………	1g
無調整豆乳……………	60g	パセリ……………	0.5g
白みそ……………	6g		

作り方

- 1 生鮭はひと口大に切る。
じゃがいもは5mm程度に薄くスライスし、やわらかくなるまで茹でる。
白ねぎはななめに薄くスライスし、水にさらしておく。パセリは刻んで水にさらしておく。
- 2 熱したフライパンにバターをひき、鮭を焼き目が付くまでこんがり焼く。
- 3 2で使用したフライパンをキッチンペーパーでさっと拭き、豆乳、白みそ、かつお昆布だしを入れ、弱火にかける。
- 4 3が煮立ったら、水切りした白ねぎを加え、蓋をしてしんなりとするまで1分程度煮込む。
- 5 4にじゃがいもと鮭を加え、ソースをからめるようにゆっくりとかき混ぜながら1分間煮込む。
- 6 耐熱皿に5を入れ、粉チーズを振りかける。180℃に予熱したオーブンで、焼き目が付くまで焼く(10分～15分位)。
- 7 水気を切ったパセリを散らす。



エネルギー 213kcal、たんぱく質 14.8g、カリウム 468mg、
リン 176mg、塩分 0.5g

副菜

だしで減塩! かぶと京菜のたいたん

材料(1人分)

かぶ……………	30g	濃口醤油……………	5g
京菜(水菜)……………	15g	砂糖……………	2g
油揚げ……………	5g	酒……………	2.5g
		かつお昆布だし……………	20g

作り方

- 1 かぶをくし形に切り(16等分位)、
皮をむいて鍋で30分ぐらい水に浸けておく。
京菜はさっと茹で、冷水にさらして水気を絞り、3cm長さに切る。
油揚げは横半分になり、1cm弱の短冊切りにする。
ザルに入れて熱湯をかけ、油切りしておく。
- 2 1のかぶの鍋を火にかけ、串がすつと通るくらいまで茹でる。いったんかぶを取り出す。
- 3 鍋に濃口醤油、砂糖、酒、だしを入れ、火にかける。
ぐつぐつ沸騰してきたらかぶをもどし入れ、落とし蓋をして時々かぶを返しながら5分煮る。
- 4 3に京菜を入れてさらに2分、最後に油揚げを入れ、落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。
火を止めて1分置き、器に盛り付ける。



エネルギー 44kcal、たんぱく質 1.9g、カリウム 167mg、リン 41mg、塩分 0.7g



エネルギー 51kcal、たんぱく質 0.9g、カリウム 21mg、リン 2mg、塩分 0g

デザート はちみつレモンゼリー ～ジンジャー風味～

材料(1人分)

レモン果汁	12g
しょうが	3g
砂糖	6g
はちみつ	7g
ゼラチン	1g
水	30g (5g+25g)

作り方

- 1 ゼラチンを水5gでふやかしておく。
- 2 しょうがは皮をむき、薄くスライスする。
- 3 残りの水25gと砂糖、2のしょうがを鍋に入れ、火にかける。沸騰したらしょうがを取り出し、はちみつを加えて混ぜる。
- 4 少し冷ましてから1を入れ、溶けたらレモン汁を加えて混ぜる。粗熱が取れたら器に流し入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やす。