



サイト「キッチンうみ」で話題の人気レシピ

キッチン うみ

kitchen UMI U M I

おいしい透析食レシピをご紹介するサイト「キッチンうみ」に掲載している、2つのレシピをご紹介します。どちらも、おいしさはもちろん、食卓が華やかになる人気のメニューです。

監修:川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 特任准教授
市川和子先生

Recipe1 ふくざききさんの投稿レシピ

春雨衣の鶏団子



120円

20分

(栄養価) エネルギー 334kcal / たんぱく質 12.5g / カリウム 268mg / リン 94mg / 食塩相当量 0.6g

材料(1人分)

	[A]	[B]
春雨	鶏ひき肉	ねぎ
18g	60g	3g
調合油	卵白	とうもろこし
12g	6g	2g
糸唐辛子	干しえび	ごま油
少々	0.8g	2g
	干しいたけ	おろしにんにく
	2g	1g
		おろししょうが
		1g
		マヨネーズ
		8g
		ケチャップ
		4g
		スイート
		チリソース
		4g
		しいたけだし
		5g

作り方

- 干しいたけは水で戻し、戻し汁は取っておく。戻したいたけは5ミリ角に切る。春雨は短く切っておく。
- ボウルに①と[A]の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②を3等分にし、短く切った春雨をまぶす。
- 170度の油で、3~5分程度揚げる。
- [B]の材料をすべて混ぜ、④にかける。
- お好みで糸唐辛子をのせ、完成。



卵ではなく、卵白を使用していることでリンを減らすことができます。

Recipe2 朋子さんの投稿レシピ

(栄養価) エネルギー 427kcal / たんぱく質 15.0g / カリウム 290mg / リン 54mg / 食塩相当量 0.0g

材料(1人分)

低リンミルクL.P.K.	寒天	アーモンドエッセンス
7g	0.7g	0.01g
水	水	みかん(缶)
65g	65g	15g
MCTパウダー	砂糖	パイナップル(缶)
7g	15g	15g

作り方

- 低リンミルクL.P.K.をボールに入れ、水65gで攪拌しながらよく溶かす。
- ①にMCTパウダーを加えてよく攪拌して溶かす。
- 水65gに寒天を煮溶かし、加えてよく溶かす。
- ③の粗熱がとれたら、②を混ぜ、アーモンドエッセンスを加えて容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- みかん缶・パイナップル缶のシロップをよく切ってから、④に盛り付けてできあがり。

杏仁豆腐



100円

10分

特殊食品をうまく活用しています。たんぱく質もエネルギーも多くて良いです。



詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

<https://kitchen-umi.jp>

キッチンうみ

検索

おいしくて体にやさしい透析食のレシピが満載!

便利

おいしい

食の楽しみ
が増える



「キッチンうみ」は、腎臓病の患者さんにやさしい、おいしい透析食レシピを投稿していただき、ご紹介するサイトです。ぜひ毎日の食事づくりにもご活用ください!

「キッチンうみ」は、ココがおすすめ!

- 栄養価に配慮された、おすすめレシピが満載です。
- 食材や調理時間に合わせてメニューが選べます。
- 選んだメニューの栄養成分値を合算でき、献立づくりもラクラクです。
- レシピの他にも、栄養や食事などに関するお役立ち情報もご紹介しています。



キッチンうみへの投稿は簡単!

レシピの投稿はコチラから!

投稿は3ステップ



Step 1

レシピを作成。

まずは透析食のレシピを作成します。

Step 2

完成写真を撮影する。

実際にレシピ通りに調理して盛り付けた完成写真を撮影します。

Step 3

レシピを入力して、写真をアップロードする。

投稿フォームの各項目に記入し、撮影画像をアップロードします。

投稿から公開までの流れ

キッチンうみ運営事務局にてお預かり。

投稿していただいたレシピは、一旦キッチンうみ運営事務局にてお預かりします。

※投稿内容がすぐに公開されることはありません。

成分値*や監修の管理栄養士のコメントなどを追加して公開。

投稿していただいたレシピの内容に、カロリーや成分値*、監修の管理栄養士によるコメントを加えて公開します。

※たんぱく質、カリウム、リン、食塩相当量

ご投稿お待ちしております!



TOPページの「レシピを投稿する」をクリックしてください。

