



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しますサイト「キッチンうみ」に掲載している、3つのレシピをご紹介します。どれも、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 五賀洋佳 さんの投稿レシピ

ごぼうDEカツ

(栄養価) エネルギー 391kcal / たんぱく質 10.2g / カリウム 204mg / リン 99mg / 食塩相当量 0.6g

材料(1人分)

ごぼう	15g	水	9ml
豚こま肉	60g	塩・こしょう	少々
米粉	9g	パン粉	5g

作り方

- 1 ごぼうはさがぎにし、水にさらしておく。
- 2 すべての材料を混ぜ、一口サイズに丸めてパン粉を付ける。
- 3 きつね色になるまで揚げて完成。

簡単で美味しそうですね。下味にしょうがを加えるなどの工夫があるとより良いでしょう。



300円

20分

Recipe2 朋子 さんの投稿レシピ

(栄養価) エネルギー 402kcal / たんぱく質 14.1g / カリウム 329mg / リン 179mg / 食塩相当量 0.8g

材料(1人分)

マカロニ	15g	マヨネーズ	20g
玉ねぎ(水にさらしたもの)	50g	塩	0.25g
鶏もも肉	40g	こしょう	0.02g
オリーブオイル	4g	パン粉	7.5g
絹ごし豆腐	80g	パセリ(乾燥)	0.1g

作り方

- 1 絹ごし豆腐は水気を切っておく。
- 2 玉ねぎはスライス、鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
- 3 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を炒める。
- 4 ミキサーに、①の豆腐とマヨネーズを加えてなめらかになるまで攪拌する。
- 5 器に、茹でたマカロニ・③・④を加えて、パン粉・乾燥パセリを振りかける。
- 6 200度に熱したオーブンで約10~15分、焼き色が付いたら完成。

調理の工夫が見られます。マヨネーズで豆腐臭さをカモフラージュしています。



SOYソースグラタン



115円

25分

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

Recipe³ あんぱん さんの投稿レシピ

もちり! かぼちゃのごま団子



30円 30分

(栄養価) エネルギー 154kcal / たんぱく質 1.9g / カリウム 135mg / リン 42mg / 食塩相当量 0.0g

材料(1人分)

かぼちゃ(皮むき) …… 25g あん …… 12g
 砂糖 …… 6g 黒ごま …… 2g
 白玉粉 …… 8g 白ごま …… 2g
 水 …… 5g 油 …… 適量

作り方

- ① かぼちゃは耐熱性の器に入れ、ラップをかけ、約2分加熱する。加熱して出た水は捨てる。
- ② ①を熱いうちにつぶし、砂糖と混ぜる。
- ③ ボウルに白玉粉と水を入れてこね、②を入れる。耳たぶくらいのかたさになるよう水、白玉粉で調節する。
- ④ ③の生地を二つに分け、それぞれにあんを入れ、丸める。
- ⑤ ④に黒ごま、白ごまをまぶす。
- ⑥ 160℃の油で揚げる。

かぼちゃは、さつまいもでも代用できます。あんは、つぶあんよりカリウムの少ないこしあんを使うと良いでしょう。



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!

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!

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。

ご投稿お待ちしております!