

CKD予防教室（調理実習）

～ 適量のたんぱく質で食塩控えめのバランス食を作ろう！ ～

【主食】 ごはん 150g （約1/2合） ⇒ ごはんは食塩ゼロ！150gを計量してみましょう。

【主菜】 豚肉ときのこのバター醤油炒め ⇒ きのこでかさを出して、見た目でボリュームアップ！

☆ 材料	2人分
豚ロース肉	90g
かたくり粉	4g（小さじ1強）
こしょう	
しめじ	40g
まいたけ	40g
エリンギ	60g
オリーブ油	3g（小さじ1弱）
バター	8g（小さじ2）
おろしにんにく	2g
しょうゆ	10g（大さじ1/2強）
こねぎ	3g

☆ つくりかた

- ① 豚肉は一口大の大きさ（3cm）に切り、こしょう、かたくり粉をまぶす。こねぎは小口切りにする。
- ② しめじとまいたけは石づきをとり、小房に分ける。エリンギは、短冊切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて、①豚肉を両面焼き、取り出しておく。
- ④ フライパンにバターとおろしにんにくを入れ②のきのこを炒める。火が通ったら③の焼いた豚肉を入れ、再加熱し、しょうゆを加えて混ぜ、お皿に盛り付け、こねぎをちらす。

【副菜】 春雨のカラフルごま酢あえ ⇒ 春雨はたんぱく質ほぼゼロのでんぷん食品です。適切なエネルギーを摂るために上手に利用しましょう。

☆ 材料	2人分
春雨	16g
ブロッコリー	80g
赤パプリカ	20g
ピーマン	20g
ごま油	2g（小さじ1/2）
酢	10g（小さじ2）
しょうゆ	6g（小さじ1）
砂糖	3g（小さじ1）
すりごま（白）	3g（小さじ1）

☆ つくりかた

- ① 春雨は表示通りゆでて食べやすく切る。小房に分けたブロッコリー、細切りにしたピーマン、パプリカもさっとゆでる。
- ② 水気をしっかり切り、ごま油をあえておく。
- ③ 食べる直前に、a) の調味料であえる。



おいしく食べることが
健康のひけつです！



【その他】 甘酒 ⇒ エネルギーをアップさせたいときは、はちみつで調節しましょう。

☆ 材料 2人分

甘酒 200g
はちみつ 10g (大さじ1/2)
おろし生姜 4g (小さじ1弱)

☆ つくりかた

- ① 甘酒を温める。
- ② 温かいうちに生姜とはちみつを混ぜる。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	234	3.0	0.3	5	0
豚肉のバターしょう油炒め	185	9.4	13	6	1.0
春雨のカラフルごま酢あえ	75	2.2	2	44	0.4
甘酒	93	1.3	0.1	4	0.2
合計	587	15.9	15.3	59	1.6

エネルギー比率 10.8% 23.5%

ポイント1 たんぱく質の摂り過ぎに気をつけよう！

- ・きのこや野菜を上手に摂り入れてボリュームアップ！少な目のたんぱく源でも、見た目で満足させよう。
- ・バラ肉やロース、鶏もも肉等脂身の多い肉は、ひれ肉やささみなどに比べて、同量でもたんぱく質が少ないため、全体量が多く食べられます。

ポイント2 塩分は控えめに！

- ・酸味、香辛料、香味野菜を利用して、薄味に仕上げる。
- ・加工食品（練り製品、食肉加工品、塩蔵物など）の使用を控える。

ポイント3 必要なエネルギーはしっかり摂ろう

- ・たんぱく質を制限すると、全体の食事が少なくなる方がいます。それでは摂取したたんぱく質の体内での適正利用はできません。
- ・砂糖やでんぷん食品（春雨、くずきり、片栗粉など）、油脂類の利用で必要なエネルギーをしっかり確保しましょう。
- ・生姜を加えた甘酒はさっぱりいただけます。冬場は体も温まり食事の満足感が上がります。