



短時間でできる糖尿病レシピ集

- | | |
|---|--|
| 【A】なめこ、みつば入り卵焼き | 【K】おろしなめこそば |
| 【B】“食べるいりこ”を使ったきゃべつと油揚げのさつ煮 | 【L】長ねぎ、きのこ、油揚げの炒めもの |
| 【C】温泉卵の丼 | 【M】うの花サラダ |
| 【D】玉ねぎ、ピーマン、さつま揚げの炒めもの | 【N】セロリときゅうりの塩昆布和え |
| 【E】簡単お吸い物 | 【O】豆もやし、にら、ハム、しいたけの中華炒め |
| 【F】ミックスビーンズ入りの簡単サラダ | 【P】山芋、みつば入りもずく酢 |
| 【G】はと麦入りヨーグルト | 【Q】厚揚げのステーキ（きのこと一緒に） |
| 【H】豆もやしときゅうりのピリ辛酢醤油かけ | 【R】切り干し大根のサラダ |
| 【I】冷奴“刻みらっきょう”と“おかか”のせ | 【S】葉物の油煮 |
| 【J】ツナ、ひじき入りコロコロサラダ | 【T】豆苗とにんじんのぽん酢和え（しょうが入り） |

糖尿病レシピを使った献立例

[レシピ A・B を使った献立の一例（朝食）](#)
[レシピ C・D・E を使った献立の一例（朝食）](#)
[レシピ F・G を使った献立の一例（朝食）](#)

[レシピ H・I を使った献立の一例（昼食）](#)
[レシピ J を使った献立の一例（昼食）](#)
[レシピ K・L を使った献立の一例（昼食）](#)

[レシピ M・N を使った献立の一例（夕食）](#)
[レシピ O・P を使った献立の一例（夕食）](#)
[レシピ Q・R を使った献立の一例（夕食）](#)
[レシピ S・T を使った献立の一例（夕食）](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

A なめこ、みつば入り卵焼き（2人分）



材料

卵	3個（150 g）
なめこのつゆ煮 ※	大さじ5
みつば	10 g
紅しょうが	6 g
油	12 g
しょうゆ	小さじ1/2（3 g）

作り方

- ① 卵をときほぐし、なめこのつゆ煮と、ざく切りしたみつばを混ぜる。しょうゆ少々を加える。
- ② フライパンを火にかけ、油を入れ、十分熱する。
- ③ ①を一気に入れて、ざっとかきまぜ、途中で裏返して、ふんわりと焼き上げる。（フライパンが小さい場合は、2度に分けて焼きます）

栄養価（一人分）

エネルギー	169 kcal	たんぱく質	9.8 g
脂質	13.7 g	炭水化物	2.3 g
食物繊維	0.7 g	食塩相当量	0.9 g
カリウム	176 mg	カルシウム	39 mg
マグネシウム	13 mg	リン	147 mg
鉄	1.3 mg	亜鉛	0.9 mg
ビタミンA	171 μg	ビタミンE	1.8 mg
ビタミンB1	0.06 mg	ビタミンB2	0.31 mg
ビタミンB6	0.08 mg	ビタミンB12	0.9 μg
葉酸	51 μg	ビタミンC	1 mg
ビタミンD	2.9 μg	コレステロール	278 mg

※ なめこのつゆ煮（大さじ5）

材料

めんつゆ〔2倍希釈〕	大さじ2/3弱（9.4 g）
水	大さじ1（15 g）
なめこ	31 g

作り方

- ① なめこをざるに入れ、さっと水洗いする。
- ② 小鍋にめんつゆ、水、水洗いしたなめこを入れて、中火にかける。
- ③ 沸騰したら、吹きこぼれないように注意して、軽くアクを取り、やや弱火にする。
- ④ 底がくっ付かないように時々混ぜながら、半分くらいの水分量になるまで煮る。（7～8分）

なめこ

特売に出くわしたら、2～3袋まとめて作っておきます。“なめこおろしそば”などにも使いまわすことができます。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

⑧ “食べるいりこ”を使ったきゃべつと油揚げのさっと煮（2人分）



材料

キャベツ	3枚 (120 g)
油揚げ	1枚 (20 g)
いりこ	3 g
油	小さじ1 (4 g)
塩	0.2 g
水	大さじ4 (60 ml)
みりん	小さじ2と1/2 (15 g)
しょうゆ	大さじ1 (18 g)

作り方

- 鍋に油少々を引き、一口大に切ったきゃべつを入れる。塩少々をふり、軽く炒める。
- きゃべつがしんなりしたら、小さく切った油揚げを加える。
- 水、みりん、しょうゆと、だしの代わりにいりこを入れ、さっと煮る。

栄養価（一人分）

エネルギー	97 kcal	たんぱく質	4.8 g
脂質	5.7 g	炭水化物	7.1 g
食物繊維	1.2 g	食塩相当量	1.5 g
カリウム	182 mg	カルシウム	93 mg
マグネシウム	33 mg	リン	89 mg
鉄	0.9 mg	亜鉛	0.6 mg
ビタミンA	2 μg	ビタミンE	0.5 mg
ビタミンB1	0.04 mg	ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンB6	0.09 mg	ビタミンB12	0.6 μg
葉酸	53 μg	ビタミンC	25 mg
ビタミンD	0.3 μg	コレステロール	8 mg

いりこ

- ・だしをとらず、代わりにいりこを使って時間短縮。いりこも一緒に食べられます。ちりめんを使っても、おいしくできます。
- ・時間をおくと味がなじむので、少し多めに作っておくのも、おすすめです。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

③ 温泉卵の丼（1人分）



※ 温泉卵の作り方

材料

卵（2個）
大きめの丼（1個）
熱湯、平皿〔大〕（1枚）

作り方

- ① 卵は常温に戻しておく。
- ② 大きめの丼に、熱湯をたっぷり入れ（卵を入れ、ふたをしたとき、あふれない分量で）、常温に戻した卵を静かに入れる。
- ③ 平皿を丼の上にかぶせて、数時間そのままにしておく。

夜、寝る前にセットすると、朝には温泉卵ができています。丼の大きさや素材、季節にもよりますが、目安は6～8時間です。また、1つの丼にたくさん卵を入れると、うまくできないようなので、ご注意ください。

材料

雑穀ごはん（16穀入り） 150 g
温泉卵 1個（50 g）
ちりめんじゃこ 10 g
刻み海苔 1 g
ブロッコリースプラウト 2 g
しょうゆ 小さじ1（6 g）

作り方

- ① 白米に雑穀米を混ぜて炊く。（混ぜる分量は、それぞれの雑穀米商品の説明に従って）
- ② 丼に、炊き上がった雑穀米入りご飯を盛り、ちりめん、きざみのり、ブロッコリースプラウトをのせて、最後に温泉卵を割り入れる。
- ③ ちりめんの塩分も考え、しょうゆを加減してかける。全体を混ぜながら、どうぞ。

温泉卵

- ・ちりめんの代わりに、しらすでも。また、ブロッコリースプラウトの代わりに、カイワレ大根や青じそでも、おいしくいただけます。
- ・“卵かけご飯”の変化形のようなものです。トッピングした食材は、手間のかからないものばかりです。
- ・“温泉卵”は、コンビニでも手に入りますが、簡単に作ることができるので、ぜひお試しください。

栄養価（一人分）

エネルギー	338 kcal	たんぱく質	16.2 g
脂質	6.8 g	炭水化物	55.2 g
食物繊維	1.1 g	食塩相当量	1.7 g
カリウム	163 mg	カルシウム	92 mg
マグネシウム	26 mg	リン	189 mg
鉄	1.8 mg	亜鉛	0.9 mg
ビタミンA	134 μg	ビタミンE	0.8 mg
ビタミンB1	0.14 mg	ビタミンB2	0.20 mg
ビタミンB6	0.07 mg	ビタミンB12	1.7 μg
葉酸	52 μg	ビタミンC	3 mg
ビタミンD	7.4 μg	コレステロール	229 mg

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

④ 玉ねぎ、ピーマン、さつま揚げの炒めもの（2 人分）



材料

玉ねぎ	100 g
ピーマン	70 g
さつま揚げ	60 g
サラダ油	大さじ1/2 (6 g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3 g)

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、さつま揚げを細切りにする。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、まず、玉ねぎ、ピーマンを炒める。火が通ってきたら、さつま揚げを加え、炒め合わせる。
- ③ しょうゆ少々で味付けする。

栄養価（一人分）			
エネルギー	92 kcal	たんぱく質	4.7 g
脂質	4.2 g	炭水化物	10.3 g
食物繊維	1.6 g	食塩相当量	0.8 g
カリウム	165 mg	カルシウム	31 mg
マグネシウム	14 mg	リン	47 mg
鉄	0.6 mg	亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	12 μg	ビタミンE	0.8 mg
ビタミンB1	0.05 mg	ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンB6	0.15 mg	ビタミンB12	0.4 μg
葉酸	19 μg	ビタミンC	30 mg
ビタミンD	0.3 μg	コレステロール	7 mg

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

E 簡単お吸い物（1人分）



材料

とろろ昆布	1 g
かつお節	1 g
梅干し	1 個 (8 g)
小ねぎ	1 g
しょうゆ	小さじ1/3 (2 g)
熱湯	130 ml

作り方

① お椀に、とろろ昆布、かつおぶし、梅干しを入れ、熱湯を注ぐ。しょうゆを少々、小ねぎを散らす。

・フリーズドライのお吸い物やお味噌汁が人気ですが、うまみ成分を持つ素材を使って、簡単にお吸い物が作れます。材料は常備できるものばかり。そのうえ、塩分量を自分で調節できるので、おすすめです。

栄養価（一人分）			
エネルギー	11 kcal	たんぱく質	1.1 g
脂質	0.1 g	炭水化物	1.6 g
食物繊維	0.6 g	食塩相当量	0.9 g
カリウム	75 mg	カルシウム	15 mg
マグネシウム	9 mg	リン	15 mg
鉄	0.2 mg	亜鉛	0.1 mg
ビタミンA	1 μg	ビタミンE	0.0 mg
ビタミンB1	0.01 mg	ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンB6	0.01 mg	ビタミンB12	0.2 μg
葉酸	2 μg	ビタミンC	0 mg
ビタミンD	0.1 μg	コレステロール	2 mg

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

F ミックスビーンズ入りの簡単サラダ（2 人分）



材料

きゅうり	50 g
ミニトマト	40 g
セロリ	50 g
ミックスビーンズ	50 g
和風ドレッシング	大さじ1（15 g）

作り方

① 野菜をそれぞれ、食べやすい大きさに切り、ミックスビーンズと一緒に盛り付ける。多品目のサラダの出来上がり！ お好みのドレッシングで。

栄養価（一人分）

エネルギー	52 kcal	たんぱく質	3.1 g
脂質	0.5 g	炭水化物	10.9 g
食物繊維	3.7 g	食塩相当量	0.6 g
カリウム	220 mg	カルシウム	19 mg
マグネシウム	11 mg	リン	29 mg
鉄	0.2 mg	亜鉛	0.2 mg
ビタミンA	24 μg	ビタミンE	0.3 mg
ビタミンB1	0.03 mg	ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンB6	0.06 mg	ビタミンB12	0.0 μg
葉酸	21 μg	ビタミンC	12 mg
ビタミンD	0.0 μg	コレステロール	0 mg

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

⑥ はと麦入りヨーグルト（1人分）



材料

ヨーグルト	60 g
みかん缶	30 g
いちごジャム	小さじ1（7 g）
はと麦（煎り）	3 g

作り方

- ① ヨーグルトに、フルーツやジャムをのせ、はと麦を散らす。

・コーンフレークなどのシリアル類をヨーグルトに加えるように、美肌効果のある“はと麦”もぜひ、お試しください。
また、はと麦は、サラダのトッピングにするのもおすすめです。

栄養価（一人分）

エネルギー	81 kcal	たんぱく質	2.7 g
脂質	1.9 g	炭水化物	14.1 g
食物繊維	0.3 g	食塩相当量	0.1 g
カリウム	132 mg	カルシウム	75 mg
マグネシウム	10 mg	リン	64 mg
鉄	0.1 mg	亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	30 μg	ビタミンE	0.2 mg
ビタミンB1	0.04 mg	ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンB6	0.04 mg	ビタミンB12	0.1 μg
葉酸	12 μg	ビタミンC	6 mg
ビタミンD	0.0 μg	コレステロール	7 mg

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

H 豆もやしときゅうりのピリ辛酢醤油かけ（4 人分）



材料

豆もやし	200 g
きゅうり	100 g
酢	大さじ2（30 g）
しょうゆ	大さじ2（36 g）
ラー油	小さじ1/4（1 g）
すりごま	大さじ2/3（5 g）

作り方

- ① 豆もやしは袋に記載の説明どおり、袋のまま、レンジ加熱する。粗熱が取れたら、ざるで水切りする。
- ② きゅうりは、せん切りに。
- ③ 酢、しょうゆ、ラー油でたれを作り、①と②を和え、ごまも加える。

栄養価（一人分）

エネルギー	37 kcal	たんぱく質	3.1 g
脂質	1.7 g	炭水化物	3.0 g
食物繊維	1.6 g	食塩相当量	1.3 g
カリウム	171 mg	カルシウム	36 mg
マグネシウム	26 mg	リン	56 mg
鉄	0.6 mg	亜鉛	0.4 mg
ビタミンA	7 μg	ビタミンE	0.3 mg
ビタミンB1	0.06 mg	ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンB6	0.08 mg	ビタミンB12	0.0 μg
葉酸	54 μg	ビタミンC	6 mg
ビタミンD	0.0 μg	コレステロール	0 mg

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

Ⅰ 冷奴 “刻みらっきょう” と “おかか”のせ（3 人分）



材料

絹ごし豆腐	1丁 (300 g)
らっきょう	9個 (45 g)
かつお節	1.5 g
しょうゆ	大さじ1/2 (9 g)

作り方

- ① らっきょうを刻む。
- ② 盛り付けた1人分のとうふに、刻んだらっきょうとかつおぶしをのせて、しょうゆ少々。

栄養価（一人分）

エネルギー	72 kcal	たんぱく質	6.1 g
脂質	3.5 g	炭水化物	6.6 g
食物繊維	4.0 g	食塩相当量	0.5 g
カリウム	201 mg	カルシウム	78 mg
マグネシウム	54 mg	リン	82 mg
鉄	1.4 mg	亜鉛	0.6 mg
ビタミンA	0 μg	ビタミンE	0.2 mg
ビタミンB1	0.12 mg	ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンB6	0.09 mg	ビタミンB12	0.1 μg
葉酸	17 μg	ビタミンC	3 mg
ビタミンD	0.0 μg	コレステロール	1 mg

・トッピングを変えると、いろいろな冷奴が楽しめます。小さく切ったトマトときゅうり、ドレッシングで、サラダ冷奴。これもおすすめです。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

① ツナ、ひじき入りコロコロサラダ（4人分）



材料

ツナ油漬	1缶（70 g）
大豆水煮缶	1缶（180 g）
ホールコーン	150 g
ひじき（乾燥）	10 g
きゅうり	100 g
サラダ菜	10 g
マヨネーズ	大さじ2（24 g）

作り方

- ① （乾物のひじきを使う場合は、水で戻しておく）熱湯で、さっとひじきを茹でて、水を切っておく。
- ② きゅうりをさいの目切りにする。
- ③ ツナは、軽く油を切っておく。（残った油は、卵焼きや炒めものに使うと無駄なく使いきることができます）
- ④ 材料全部をボウルに入れ、マヨネーズで和えて、サラダ菜とともに盛り付ける。

栄養価（一人分）

エネルギー	180 kcal	たんぱく質	10.4 g
脂質	11.6 g	炭水化物	12.5 g
食物繊維	5.9 g	食塩相当量	0.8 g
カリウム	423 mg	カルシウム	81 mg
マグネシウム	54 mg	リン	136 mg
鉄	1.4 mg	亜鉛	0.9 mg
ビタミンA	27 µg	ビタミンE	1.6 mg
ビタミンB1	0.03 mg	ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンB6	0.09 mg	ビタミンB12	0.2 µg
葉酸	23 µg	ビタミンC	5 mg
ビタミンD	0.4 µg	コレステロール	14 mg

・生ひじき、ひじき缶（ドライパック）を使うと、さらに時間短縮できます。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

K おろしなめこそば（2人分）



栄養価（一人分）			
エネルギー	381 kcal	たんぱく質	14.5 g
脂質	2.7 g	炭水化物	77.1 g
食物繊維	9.2 g	食塩相当量	2.1 g
カリウム	370 mg	カルシウム	47 mg
マグネシウム	89 mg	リン	263 mg
鉄	2.6 mg	亜鉛	1.3 mg
ビタミンA	0 μg	ビタミンE	0.3 mg
ビタミンB1	0.16 mg	ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンB6	0.18 mg	ビタミンB12	0.2 μg
葉酸	68 μg	ビタミンC	8 mg
ビタミンD	0.0 μg	コレステロール	0 mg

※ なめこのつゆ煮（大さじ6）

材料

なめこ	37 g
水	大さじ1と1/4弱（18 g）
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ3/4強（11.3 g）

作り方

- ① なめこをざるに入れ、さっと水洗いする。
- ② 小鍋にめんつゆ、水、水洗いしたなめこを入れて、中火にかける。
- ③ 沸騰したら、吹きこぼれないように注意して、軽くアクを取り、やや弱火にする。
- ④ 底がくっ付かないように時々混ぜながら、半分くらいの水分量になるまで煮る。（7～8分）

材料

そば（乾麺）	200 g
大根	150 g
なめこつゆ煮※	大さじ6
小ねぎ（小口切り）	3 g
めんつゆ（2倍濃縮）	50 g

作り方

- ① そばを茹でている間に、大根をおろし、小ねぎを切っておく。めんつゆの用意もしておく。
- ② そばが茹で上がったら、冷水にさらし、水を切って盛り付ける。
- ③ 大根おろし、なめこのつゆ煮を盛り付け、小ねぎを散らす。適量のめんつゆを注ぐ。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

㊦ 長ねぎ、きのこ、油揚げの炒めもの（2人分）



材料

長ねぎ	80 g
しいたけ	2枚 (35 g)
油あげ	1枚 (20 g)
サラダ油	小さじ1/2 (2 g)
粉さんしょう	小さじ1/4 (0.5 g)
しょうゆ	大さじ1/2 (9 g)

作り方

- ① 長ねぎは、斜め薄切りに。しいたけも、薄切りに。油揚げは、細切りにしておく。
- ② フライパンに、油を引き、しいたけをまず炒める。少し焼き色がつき、きのこの良い香りがしてきたら、長ねぎ、油揚げを入れ、さらに炒める。（このとき、油が足りないようなら、少し足す）
- ③ 全体に火が通ったら、小鉢に盛り付ける。お好みの量の粉山椒としょうゆをかける。

栄養価（一人分）

エネルギー	69 kcal	たんぱく質	3.8 g
脂質	4.5 g	炭水化物	5.0 g
食物繊維	2.0 g	食塩相当量	0.7 g
カリウム	161 mg	カルシウム	49 mg
マグネシウム	26 mg	リン	69 mg
鉄	0.6 mg	亜鉛	0.6 mg
ビタミンA	3 μg	ビタミンE	0.3 mg
ビタミンB1	0.05 mg	ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンB6	0.10 mg	ビタミンB12	0.0 μg
葉酸	41 μg	ビタミンC	6 mg
ビタミンD	0.1 μg	コレステロール	1 mg

・鍋物や薬味に欠かせない長ねぎですが、炒めるのもおすすめです。簡単調理でたっぷり食べることができます。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

M うの花サラダ（5人分）



材料

おから	150 g
ツナ油漬	1 缶（70 g）
玉ねぎ	30 g
きゅうり	50 g
ホールコーン	20 g
三つ葉（お好みで）	4 g
めんつゆ（2倍濃縮）	50 g
水	300 ml
マヨネーズ	大さじ1（12 g）

作り方

- ① うの花を平たい皿に広げる。ラップはかけずに、電子レンジで2分加熱する。
- ② 鍋に、めんつゆと水を入れ、沸騰させる。
- ③ 沸騰したら、いったん火を消し、①のうの花を静かに入れて、弱火で煮る。（このとき、一瞬でうの花が水分を吸うが、慌てなくて大丈夫）

スプーンの背で、うの花を平らにならし、弱火で煮る。途中でかき混ぜ、また平らにして、の繰り返しで、水分を適度に飛ばす。（10分ほど）

- ④ 火を消し、粗熱が取れたら、マヨネーズで味付けする。
- ⑤ 粗みじん切りにした玉ねぎ、千切りにしたきゅうり、ツナ、コーン、茹でて刻んだ三つ葉を加えて出来上がり。

栄養価（一人分）

エネルギー	95 kcal	たんぱく質	5.1 g
脂質	5.9 g	炭水化物	7.4 g
食物繊維	3.8 g	食塩相当量	0.9 g
カリウム	196 mg	カルシウム	31 mg
マグネシウム	21 mg	リン	71 mg
鉄	0.6 mg	亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	8 μg	ビタミンE	0.8 mg
ビタミンB1	0.04 mg	ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンB6	0.08 mg	ビタミンB12	0.2 μg
葉酸	13 μg	ビタミンC	2 mg
ビタミンD	0.3 μg	コレステロール	8 mg

・ うの花の水分の飛ばし方がポイントです。パサパサでもなく、ベチャベチャでもない、ちょうど中間くらいがベスト。（ポテトサラダを作るときの、じゃがいもの茹で加減に似ています）。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

N セロリときゅうりの塩昆布和え（2人分）



材料

セロリ 50 g
きゅうり 100 g
塩昆布 4 g

作り方

- ① セロリは、すじを取って、薄切りに。
- ② きゅうりは千切りに。（小口切り、乱切りでも）
- ③ ボウルに、①と②を入れ、塩昆布で和える。

栄養価（一人分）

エネルギー	13 kcal	たんぱく質	0.9 g
脂質	0.1 g	炭水化物	3.1 g
食物繊維	1.2 g	食塩相当量	0.4 g
カリウム	239 mg	カルシウム	28 mg
マグネシウム	14 mg	リン	31 mg
鉄	0.3 mg	亜鉛	0.2 mg
ビタミンA	16 μg	ビタミンE	0.2 mg
ビタミンB1	0.02 mg	ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンB6	0.05 mg	ビタミンB12	0.0 μg
葉酸	20 μg	ビタミンC	9 mg
ビタミンD	0.0 μg	コレステロール	0 mg

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

⑨ 豆もやし、にら、ハム、しいたけの中華炒め（2 人分）



栄養価（一人分）			
エネルギー	140 kcal	たんぱく質	8.6 g
脂質	10.5 g	炭水化物	6.0 g
食物繊維	3.5 g	食塩相当量	1.5 g
カリウム	377 mg	カルシウム	35 mg
マグネシウム	36 mg	リン	133 mg
鉄	0.9 mg	亜鉛	1.0 mg
ビタミンA	59 μg	ビタミンE	1.1 mg
ビタミンB1	0.26 mg	ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンB6	0.20 mg	ビタミンB12	0.2 μg
葉酸	113 μg	ビタミンC	14 mg
ビタミンD	0.1 μg	コレステロール	12 mg

材料

豆もやし	200 g
しいたけ	2 枚 (25 g)
ロースハム	2 枚 (40 g)
にら	40 g
ごま油	大さじ1 (12 g)
塩	0.4 g
中華スープの素（顆粒）	小さじ1/3強 (1 g)
オイスターソース	小さじ1 (6 g)
しょうゆ	小さじ2/3 (4 g)
顆粒片栗粉（水溶き不要のもの）	小さじ2/3 (2 g)

作り方

- ① 豆もやしは、袋に記載の説明どおり、袋のまま、レンジ加熱する。粗熱が取れたら、ざるで水切りする。
- ② しいたけ、ハムは細切りにする。
- ③ にらは、さっと洗ってから、5cmくらいのざく切りにする。
- ④ 中華鍋（フライパン）にしいたけを入れ、弱火で少し空煎りして水分を飛ばす。ごま油を入れ、ハム、①の半量の豆もやし、にらを加えて、中火で炒める。（残りの豆もやしは、次の食事が翌日に、ごまとぼん酢で和えたり、炒めものなどで使いきります）
- ⑤ 塩、中華スープのもと、オイスターソース、しょうゆで味付けする。
- ⑥ 最後に、“とろみちゃん”（水溶きせずに、そのまま使える片栗粉）をふり入れ、とろみを付ける。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

⑤ 山芋、みつば入りもずく酢（2 人分）



材料

山いも	110 g
みつば	5 g
もずく酢（三杯酢）	2パック（160 g）

作り方

- ① みつばは、さっと茹でる。1度水にとってから、水切りして、2～3cmに切る。
- ② 山芋は、皮をむき、短冊切りに。
- ③ ボウルにもずく酢（酢も全部）、山芋を入れる。（山芋の変色防止）
- ④ みつばも加えて、盛り付ける。

栄養価（一人分）			
エネルギー	55 kcal	たんぱく質	1.6 g
脂質	0.2 g	炭水化物	12.0 g
食物繊維	1.1 g	食塩相当量	1.0 g
カリウム	249 mg	カルシウム	11 mg
マグネシウム	10 mg	リン	16 mg
鉄	0.2 mg	亜鉛	0.2 mg
ビタミンA	7 μg	ビタミンE	0.1 mg
ビタミンB1	0.06 mg	ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンB6	0.05 mg	ビタミンB12	0.0 μg
葉酸	6 μg	ビタミンC	4 mg
ビタミンD	0.0 μg	コレステロール	0 mg

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

⑨ 厚揚げのステーキ（きのこ一緒に）（2人分）



栄養価（一人分）			
エネルギー	212 kcal	たんぱく質	15.9 g
脂質	15.4 g	炭水化物	6.0 g
食物繊維	3.6 g	食塩相当量	1.1 g
カリウム	409 mg	カルシウム	303 mg
マグネシウム	83 mg	リン	266 mg
鉄	3.9 mg	亜鉛	1.9 mg
ビタミンA	1 μg	ビタミンE	1.1 mg
ビタミンB1	0.21 mg	ビタミンB2	0.17 mg
ビタミンB6	0.20 mg	ビタミンB12	0.0 μg
葉酸	66 μg	ビタミンC	0 mg
ビタミンD	0.4 μg	コレステロール	0 mg

材料

厚揚げ	1枚（250 g）
しいたけ	3枚（35 g）
しめじ	50 g
えのたきたけ	50 g
小ねぎ	1 g
サラダ油	小さじ1/2（2 g）
しょうゆ	小さじ1（6 g）
しょうゆ（仕上げ用）	大さじ1/2（9 g）

作り方

- ① きのこと数種類は、さっと洗って適当な大きさに切ったり、小房に分けておく。小ねぎは、小口切りにする。
- ② 厚揚げは、6～8つに切り、ラップをして、あらかじめ電子レンジで加熱しておく。
- ③ フライパンに、きのこを入れ、弱火にかける。きのこから出た水分が少なくなったら、油を少量加えて炒める。しょうゆ少々で味付けする。
- ④ ③のきのこをいったん、皿に移す。フライパンをさっと洗ってから、レンジ加熱した厚揚げを焼き、焼き色を付ける。（必要であれば、油を少々引く）
- ⑤ 皿に厚揚げを盛り、炒めたきのこをのせる。小ねぎを散らし、お好みでしょうゆをさらに少量かける。

・大きめのフライパンがあれば、きのこを炒めるのと、厚揚げを焼くのを同時に、1つのフライパンですることができます。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

㊤ 切り干し大根のサラダ（4 人分）



材料

切り干し大根	30 g
にんじん	40 g
きゅうり	50 g
しょうが（すりおろし）	2 g
ツナ油漬	1/2缶（35 g）
ぼん酢しょうゆ	大さじ2（36 g）
マヨネーズ	大さじ2（24 g）

作り方

- ① 切り干し大根を軽く洗ってから、ひたひたの水に5～10分浸して、戻す。
- ② 戻した大根をさっと熱湯に通し、もう1度軽く水洗いしてから、水気を切る。（絞り過ぎないように）
- ③ きゅうりは、せん切りにする。
- ④ にんじんも、せん切りに。さっと茹でておく。（電子レンジ加熱も可）
- ⑤ しょうがは、みじん切りに。
- ⑥ ボウルに、大根、きゅうり、にんじん、しょうがを入れ、ぼん酢とマヨネーズを合わせたもので和える。
- ⑦ 最後に、軽く油を切ったツナを加え、ざっくり混ぜて出来上がり。

栄養価（一人分）

エネルギー	94 kcal	たんぱく質	2.9 g
脂質	6.5 g	炭水化物	7.2 g
食物繊維	2.0 g	食塩相当量	0.8 g
カリウム	362 mg	カルシウム	47 mg
マグネシウム	20 mg	リン	48 mg
鉄	0.4 mg	亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	77 μg	ビタミンE	1.0 mg
ビタミンB1	0.04 mg	ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンB6	0.07 mg	ビタミンB12	0.1 μg
葉酸	23 μg	ビタミンC	7 mg
ビタミンD	0.2 μg	コレステロール	11 mg

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

⑤ 葉物の油煮（3人分）



栄養価（一人分）			
エネルギー	133 kcal	たんぱく質	2.7 g
脂質	12.4 g	炭水化物	4.7 g
食物繊維	3.1 g	食塩相当量	0.8 g
カリウム	594 mg	カルシウム	208 mg
マグネシウム	26 mg	リン	75 mg
鉄	3.0 mg	亜鉛	0.5 mg
ビタミンA	231 μg	ビタミンE	1.4 mg
ビタミンB1	0.11 mg	ビタミンB2	0.18 mg
ビタミンB6	0.19 mg	ビタミンB12	0.0 μg
葉酸	140 μg	ビタミンC	49 mg
ビタミンD	0.0 μg	コレステロール	0 mg

材料

小松菜	220 g
水菜	110 g
しいたけ	2枚（35 g）
ごま油	大さじ3（36 g）
塩	0.5 g
しょうゆ	大さじ2/3（12 g）
すりごま	小さじ1/2（1.3 g）

作り方

- ① 小松菜と水菜は洗って、5～6cmに切る。水気を残したまま、鍋に入れる。
- ② しいたけも、細く切り、①の鍋に入れる。
- ③ ごま油を回し入れ、塩少々。油が葉物全体に行きわたるように、ざっくり混ぜる。
- ④ ふたをして、弱火にかける。底が焦げないように、途中で1度、混ぜる。
- ⑤ かさが減り、全体がぐたっとしたら、しょうゆを加える。
- ⑥ 盛り付けてから、すりごまを振る。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

腎臓が弱ってくると、たんぱく質やカリウムの摂りすぎは腎臓に負担をかけます。腎症の病期に応じた食事療法を行いましょう。

㊦ 豆苗とにんじんのぼん酢和え（しょうが入り）（3人分）



材料

豆苗	1パック（120 g）
にんじん	20 g
しょうが	6 g
ぼん酢しょうゆ	大さじ1（18 g）

作り方

- ① 豆苗は、根元を切り離し、さっと茹でる。水にさらしてから、ざるにあげる。
- ② にんじんは、せん切りにして、さっと茹でる。
- ③ しょうがは、みじん切りに。
- ④ ①と②の水気を軽く絞り、混ぜる。みじん切りのしょうがを加え、ぼん酢で和える。

栄養価（一人分）

エネルギー	24 kcal	たんぱく質	2.7 g
脂質	0.3 g	炭水化物	3.7 g
食物繊維	1.6 g	食塩相当量	0.5 g
カリウム	138 mg	カルシウム	9 mg
マグネシウム	12 mg	リン	38 mg
鉄	0.6 mg	亜鉛	0.4 mg
ビタミンA	219 μg	ビタミンE	1.0 mg
ビタミンB1	0.11 mg	ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンB6	0.11 mg	ビタミンB12	0.0 μg
葉酸	76 μg	ビタミンC	29 mg
ビタミンD	0.0 μg	コレステロール	0 mg

・豆苗1パックは350gほどですが、食べる部分は、約120gです。

・切り離した根元部分を再利用することを、お忘れなく！水に浸しておくと、豆苗を再収穫できます。

[目次に戻る](#)

[レシピを使った献立を見る](#)

レシピ①・②を使った献立の一例（朝食）



- ◇ [【A】なめこ、みつば入り卵焼き](#)
- ◇ [【B】“食べるいりご”を使ったきやべつと油揚げのさっと煮](#)
- ◇ 玄米餅
- ◇ フルーツ

[目次に戻る](#)

レシピ③・④・⑤を使った献立の一例（朝食）



- ✧ [【C】温泉卵の丼](#)
- ✧ [【D】玉ねぎ、ピーマン、さつま揚げの炒めもの](#)
- ✧ [【E】簡単お吸い物](#)

[目次に戻る](#)

レシピ①・②を使った献立の一例（朝食）



- ✧ [【F】ミックスビーンズ入りの簡単サラダ](#)
- ✧ [【G】はと麦入りヨーグルト](#)
- ✧ （フルーツ、ジャムもお好みで）
- ✧ ライ麦入りパン ドイツハムと一緒に

[目次に戻る](#)

レシピ⑨・⑩を使った献立の一例（昼食）



◇ [【H】豆もやしときゅうりのピリ辛酢醤油かけ](#)

◇ [【I】冷奴“刻みらっきょう”と“おかか”のせ](#)

◇ 炒飯（ハム、卵、ねぎ）

[目次に戻る](#)

レシピ①を使った献立の一例（昼食）



✧ [【J】ツナ、ひじき入りコロコロサラダ](#)

✧ パスタ ナポリタン風（ベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトソース）

[目次に戻る](#)

レシピ④・⑤を使った献立の一例（昼食）



- ◇ [【K】おろしなめこそば](#)
- ◇ [【L】長ねぎ、きのこ、油揚げの炒めもの](#)
- ◇ 巻き寿司（市販品）

[目次に戻る](#)

レシピ④・⑤を使った献立の一例（夕食）



- ✧ [【M】うの花サラダ](#)
- ✧ [【N】セロリときゅうりの塩昆布和え](#)
- ✧ シュウマイを入れた“野菜炒め”（ピーマン、玉ねぎ、市販品の肉シュウマイ）
- ✧ お味噌汁（きゃべつ、みつば、タケノコ姫皮）
- ✧ ご飯

[目次に戻る](#)

レシピ①・②を使った献立の一例（夕食）



- ◇ [【O】豆もやし、にら、ハム、しいたけの中華炒め](#)
- ◇ [【P】山芋、みつば入りもずく酢](#)
- ◇ 中華風スープ（とうふ、しいたけ、しょうが、ねぎ）
- ◇ ご飯

[目次に戻る](#)

レシピ④・⑤を使った献立の一例（夕食）



- ◇ [【Q】厚揚げのステーキ（きのこと一緒に）](#)
- ◇ [【R】切り干し大根のサラダ](#)
- ◇ 焼き魚（鮭）
- ◇ お味噌汁（溶き卵、生もずく、小ねぎ）
- ◇ ご飯

[目次に戻る](#)

レシピ⑤・⑦を使った献立の一例（夕食）



- ◇ [【S】葉物の油煮](#)
- ◇ [【T】豆苗とにんじんのぽん酢和え（しょうが入り）](#)
- ◇ 牛丼
- ◇ お味噌汁（しめじ、油揚げ、小ねぎ）

[目次に戻る](#)