KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI

KHF 体に安心 KISSEI

キッセイ通信

たんぱく質調整レシピ編 No.25

レシピ提供：医療法人良秀会藤井病院 栄養科科長 脇田 千鶴先生

春の行楽弁当

1食献立
調理時間60分以上

⑦	⑥	⑤
①	①	①
④	③	②

①ゆめごはん おにぎり２種
②かぼちゃと新玉葱のパン粉焼き
③ごぼうとリンゴのサラダ
④鮭とかぼちゃのマリネ
⑤牛肉八幡巻き
⑥ほうれん草とコーンのココット
⑦うさぎリンゴ

栄養成分値(1食合計)

エネルギー	748kcal
たんぱく質	11.2g
カリウム	635mg
リン	191mg
食塩相当量	1.8g

ゆめごはん1/35トレー

たんぱく質が普通のごはんの1/35※1です。

消費者庁が許可した「腎疾患患者用食品※2」です。

180g／パック

※1 日本食品標準成分表2015年版（七訂）の「水稲めし 精白米 うるち米」と比較
※2 医師、管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用ください。

減塩げんたしょうゆ

たんぱく質、塩分、カリウム、リンを調整しました。
だしで割ることなく、しょうゆ本来の風味を生かした本醸造しょうゆです。

500ml／ボトル

げんたつゆ

めんつゆ・かけつゆ・煮物などに使える6倍濃縮のつゆの素。

500ml／瓶
5ml×100袋／袋

KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI KEIRYO・KIROKU・KEIZOKU+KISSEI

ゆめごはん おにぎり2種

調理時間約10分

盛付例

材料（1人分）

ゆめごはん1/35トレー	180g（1パック）
三つ葉	5g
青じそ	0.5g
カリカリ梅	3g
天かす	10g
げんたつゆ	5g
味付けのり	0.5g（2枚）
白いりごま	1g

作り方

①**ゆめごはん1/35トレー**はパッケージに記載されている方法で温め、逆さまにして少し蒸らす。
②三つ葉、青じそ、カリカリ梅は細かく刻む。
③天かすの2/3量に**げんたつゆ**、②の三つ葉を混ぜ、①の**ゆめごはん**の2/3量に加えて混ぜ、2個のおにぎりを握る。
④③にのりを巻き、おにぎりの上部にくぼみを作り、残りの天かす1/3量をのせる。
⑤①の**ゆめごはん**の1/3量に、②の青じそ、カリカリ梅、白いりごまを混ぜ、おにぎりを握る。
合計3個（天かす2個と梅1個）の出来上がり。

♪ワンポイントアドバイス

おにぎりをそれぞれラップに包むと乾燥防止になります。

かぼちゃと新玉葱のパン粉焼き

調理時間約10分

盛付例

材料（1人分）

かぼちゃ	10g
玉ねぎ	10g
マヨネーズ	5g
パン粉	1g

作り方

①かぼちゃは包丁が入りやすいよう電子レンジ（500W）で1分ほど加熱し、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
②アルミカップに①のかぼちゃと玉ねぎを交互にのせる。
③②の上からマヨネーズを格子にかけ、パン粉をまぶす。
④オーブンのグリルモードで10分加熱する。

ごぼうとリンゴのサラダ

調理時間約10分

盛付例

材料（1人分）

三つ葉	3g
りんご	10g
ごぼう	10g
粒入りマスタード	2g
マヨネーズ	5g

作り方

①三つ葉は2cm長さに切る。りんごは皮ごと薄切りにし、酢水（分量外）に浸す。
②ごぼうはピーラーで皮をむき、4cm位の長さに切ってささがきにし、酢水（分量外）に10分ほど浸してアクを抜く。
③②、①の三つ葉をだし汁（分量外）でサッと煮、粗熱を取る。
④水気を切った③、①のりんごと粒入りマスタード、マヨネーズを合わせる。

♪ワンポイントアドバイス

調味料を入れる前に野菜の水気をしっかり絞ることで水っぽくならずに美味しくいただけます。

鮭とかぼちゃのマリネ

調理時間約10分

盛付例

材料（1人分）

にんじん	4g
玉ねぎ	10g
かぼちゃ	15g
鮭	15g
みりん	3g
米酢	5g
減塩げんたしょうゆ	3g
片栗粉	5g
オリーブ油	5g

作り方

①にんじんはせん切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
②かぼちゃは包丁が入りやすいよう電子レンジ（500W）で1分ほど加熱し、薄切りにし、鮭は一口大に切る。
③みりん、米酢、**減塩げんたしょうゆ**を袋に入れて合わせておく。
④②に片栗粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで焼き、粗熱を取る。
⑤①、④を③のマリネ液に漬け込み、時々もみ込む。

♪ワンポイントアドバイス
お好みで鷹の爪を入れたり、七味をかけても美味しくいただけます。

牛肉八幡巻き

調理時間約10分

盛付例

材料（1人分）

ごぼう	10g
にんじん	15g
牛肩ロース薄切り肉	15g
片栗粉	5g
オリーブ油	3g
みりん	5g
減塩げんたしょうゆ	5g

作り方

①ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ取り、5cm長さの拍子木切りにし、酢水（分量外）に浸す。
②にんじんは5cm長さの拍子木切りにする。
③①、②をだし汁（分量外）でサッと煮、粗熱を取る。
④牛肉をまな板に広げ、③のごぼうとにんじんを格子にのせ、肉で巻きつけ、軽く片栗粉をまぶす。
⑤フライパンにオリーブ油を熱し、④を入れ、中火でころがしながら焼き、表面に焼き色がついたら弱火にし、みりん、**減塩げんたしょうゆ**を入れたら蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
⑥粗熱が取れたら半分に切り、切り目を上に盛る。

♪ワンポイントアドバイス：みりんと**減塩げんたしょうゆ**を入れた後は、焦げやすくなりますので、弱火で加熱してください。

ほうれん草とコーンのココット

調理時間約10分

!ご注意!：うずら卵は加熱し過ぎにご注意ください。　盛付例

材料（1人分）

ほうれん草	20g
コーン（冷凍）	5g
バター	2g
減塩げんたしょうゆ	1g
うずら卵	10g

作り方

①ほうれん草を2cm長さに切り、サッと茹で水気を絞る。
②お弁当用カップに、真ん中が空くように①を入れる。
③②にコーン、細かく刻んだバターを入れ、**減塩げんたしょうゆ**をまぶしかける。
④③の真ん中に、うずら卵を割り入れ、電子レンジ（500W）で約1分加熱する（やけどにご注意ください）。卵に火が通っていたら出来上がり。

♪ワンポイントアドバイス：うずら卵は丸い部分に包丁で切り込みを入れると割りやすいです。

うさぎリンゴ

調理時間約5分

材料（1人分）

りんご　20g

作り方

①りんごをくし形に切り、芯の部分を切り落とす。

②皮の部分に切り込みを入れ、うさぎの形にする。

♪ワンポイントアドバイス

りんごは、酢水もしくはレモン水（分量外）につけることで変色を防止できます。

調理例

それぞれをお弁当用カップに詰めて、お弁当箱に入れたらできあがり!!

栄養成分値

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	ナトリウム（mg）	カリウム（mg）	リン（mg）	食塩相当量（g）
ゆめごはん おにぎり2種	376	1.5	5.9	79.0	305	58	39	0.8
かぼちゃと新玉葱のパン粉焼き	48	0.5	3.9	3.7	41	62	10	0.1
ごぼうとリンゴのサラダ	50	0.4	4.2	3.7	70	63	15	0.2
鮭とかぼちゃのマリネ	109	3.9	5.7	10.5	91	151	54	0.2
牛肉八幡巻き	115	3.0	7.0	10.0	149	111	35	0.3
ほうれん草とコーンのココット	39	1.9	3.1	1.8	58	166	36	0.2
うさぎリンゴ	11	0	0.1	3.2	0	24	2	0
合計（各1食分）	748	11.2	29.9	111.9	714	635	191	1.8

ゆめごはん1/35トレーのカリウムは上限値で計算しております。
天かすの栄養成分値は、メーカーにより異なりますので、おにぎりの表示値は参考値です。

動物性たんぱく質：7.1g　動物性たんぱく質比：63.4%
日本食品標準成分表2020年版（八訂）で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

キッセイヘルスケアネットショップ 2022年2月リニューアルオープン!

https://healthcare.kissei.co.jp/shop/

今回ご紹介したレシピ以外にも弊社ホームページでは、弊社商品等を使用したレシピを多数ご紹介しております。
URL：https://healthcareinfo.kissei.co.jp/recipe/

—お問い合わせ—
キッセイ食事サポートサービス
フリーダイヤル 0120-515-260
【受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日を除く）】

～食事療法継続のお手伝い～
キッセイ食事サポートサービス

毎日の食事でお困りのことはありませんか? お客様のお役に立てるよう、食事療法に関するご相談をお受けします。
（食事療法は医師の指導の下で行ってください）
ご利用は**無料**。お気軽に左記のお問い合わせ窓口までご連絡ください。

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部
2022年3月発行