



キッセイ通信

たんぱく質調整レシピ編 No.24

レシピ提供: 齋藤 順子 先生 (新北九州腎臓クリニック 管理栄養士)
(精華女子短期大学 非常勤講師)

ゆめごはんを使った1食献立

～ふっくらハンバーグとかぶのサラダ～



1食献立

調理時間約45分

かぶのサラダ

マクトンゼロパウダー 使用

ゆめごはん

ゆめごはん1/35トレイ 使用

ふっくらハンバーグ

ゆめごはん1/35トレイ

減塩げんたしょうゆ 使用

栄養成分値(1食合計)

エネルギー・・・739kcal
たんぱく質・・・10.2g
カリウム・・・456mg
リン・・・120mg
食塩相当量・・・1.1g

ゆめごはん1/35トレイ

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

マクトンゼロパウダー

油脂は、消化吸收の良いMCT(中鎖脂肪酸油)のみを使用。



350g/袋
12.7g×30包/箱

ふっくらハンバーグ

調理時間 30分以上

材料(1人分)

| | |
|--------------|-----|
| にんにく | 1g |
| にんじん | 10g |
| さやいんげん | 10g |
| 玉ねぎ | 30g |
| オリーブ油 | 4g |
| ゆめごはん1/35トレイ | 30g |
| 牛ひき肉 | 50g |
| 黒こしょう | 少々 |
| ナツメグ | 少々 |
| 減塩げんたしょうゆ | 4g |
| オリーブ油 | 7g |
| 赤ワイン | 20g |
| トマトケチャップ | 10g |
| ウスターソース | 3g |

作り方

- ① にんにくはみじん切り、にんじんは5mm厚さ位の輪切り、さやいんげんは3等分に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにオリーブ油(4g)を熱し、炒める。
- ③ **ゆめごはん1/35トレイ**はトレイから30g取り出し、耐熱容器に入れ、ラップをしてわりかくなるまで電子レンジ(500W)で30秒ほど加熱する。
- ④ ボウルに牛ひき肉、②の玉ねぎ、③の**ゆめごはん1/35トレイ**、①のにんにく、黒こしょう、ナツメグ、**減塩げんたしょうゆ**を入れ、粘りが出るまで混ぜ、俵型に整える。
- ⑤ フライパンにオリーブ油(7g)を熱し、④のハンバーグを焼く。
- ⑥ その間に、①のにんじんとさやいんげんをお好みのかたさまで茹でる。
- ⑦ ⑤のハンバーグが焼けたら器に取り出し、⑥のにんじんとさやいんげんを添える。
- ⑧ ハンバーグを焼いたフライパンに赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソースを入れ、とろみがつくまで少し煮詰める。
- ⑨ ⑦のハンバーグに⑧の熱々のソースをかけていただく。



♪ワンポイントアドバイス

- **ゆめごはん**を入れることで、ふっくらと仕上がし、ボリュームアップとエネルギーアップになります。
- ハンバーグに**減塩げんたしょうゆ**を入れることで、ごはんの白っぽさが目立たなくなります。
- ソースに赤ワインを使うことで、ソースの風味が増して美味しくなります。

かぶのサラダ

調理時間 約10分

材料(1人分)

| | |
|------------|-----|
| かぶ | 30g |
| 黄パプリカ | 10g |
| ミニトマト | 10g |
| マヨネーズ | 8g |
| マクトンゼロパウダー | 4g |
| サラダ菜 | 5g |

作り方

- ① かぶは薄切り、黄パプリカは3mmの薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに①のかぶ、マヨネーズ、**マクトンゼロパウダー**を入れて混ぜる。
- ③ 器にサラダ菜を敷き、②を盛り、①の黄パプリカとミニトマトを飾る。



♪ワンポイントアドバイス

- マヨネーズに**マクトンゼロパウダー**を入れることで、簡単にエネルギーアップできます。

ゆめごはん

調理時間 約2分

材料(1人分)

| | |
|--------------|------------|
| ゆめごはん1/35トレイ | 180g(1パック) |
|--------------|------------|

作り方

- ① **ゆめごはん1/35トレイ**はパッケージに記載されている方法で温め、器に盛り付ける。

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) |
|-----------|-------------|----------|-------|---------|-----------|----------|--------|----------|
| ふっくらハンバーグ | 340 | 9.6 | 21.8 | 21.1 | 372 | 309 | 80 | 1.0 |
| かぶのサラダ | 100 | 0.5 | 9.2 | 4.1 | 58 | 146 | 18 | 0.1 |
| ゆめごはん | 299 | 0.1 | 0.9 | 72.5 | 0 | 1 | 22 | 0 |
| 1食合計 | 739 | 10.2 | 31.9 | 97.7 | 430 | 456 | 120 | 1.1 |

ゆめごはん1/35トレイとマクトンゼロパウダーのカリウムは上限値で計算しております。

動物性たんぱく質:8.6g 動物性たんぱく質比:84.3%
日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

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



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 ヘルスクア事業部

2021年12月発行