

ルウ不要 レンチンハヤシライス

レンジにおまかせのかんたんハヤシライス。食塩が気になるルウを使わなくてもバターやトマトのうま味とコクが出て満足な味わい。



栄養価(1人分)

エネルギー	610 kcal	たんぱく質	12.7 g
脂質	24.5 g	炭水化物	92.9 g
食物繊維	7.8 g	食塩相当量	1.6 g
カリウム	867 mg	リン	210 mg

材料(2人分)

ご飯	360 g
牛バラ薄切り肉(こま切れ肉でも)	80 g
片栗粉	大さじ2/3 (6 g)
玉ねぎ	中1個(200 g)
カットしめじ	60 g
A	
トマト水煮	1缶(360 g)
中濃ソース	大さじ1 (18 g)
ケチャップ	大さじ1 (18 g)
バター	大さじ2/3 (8 g)
顆粒コンソメ	小さじ1 (3 g)

レシピ

1. 玉ねぎは1cm幅のくし形切りにします。牛バラ肉は食べやすい大きさに手でほぐしたら、片栗粉をまぶします。
2. 耐熱ボウルに1、しめじを入れたら、Aも加えます。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱します。
3. 一度取り出し、全体を混ぜ合わせ、再びラップをしてさらに2分加熱したら、器に盛ったご飯にかけて出来上がりです。

※加熱時間は2人分の目安。



オレンジとベビーリーフのサラダ

ドレッシングは使わずに、オレンジの爽やかな酸味と甘みをいかして塩分をカット。

栄養価(1人分)

エネルギー	45 kcal	たんぱく質	0.9 g
脂質	2.1 g	炭水化物	5.7 g
食物繊維	0.8 g	食塩相当量	0.5 g
カリウム	71 mg	リン	12 mg

材料(2人分)

ベビーリーフ	30 g
オレンジ	1個(100 g)
A	
酢	大さじ1 (15 g)
オリーブ油	小さじ1 (4 g)
塩	小さじ1/6 (1 g)
粗びき黒こしょう	少々

レシピ

1. オレンジは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。白い部分をできるだけ取り除くと苦味が減ります。
2. Aと1のオレンジをボウルなどで混ぜ合わせます。食べる直前にベビーリーフとあえたら出来上がりです。

※分量は野菜の皮、肉・魚の骨や内臓を取り除いたもので、食べられる部分の分量を表示しています。

※掲載されているレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上ご自身の判断でご利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※レシピの栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より算出しています。

減塩のコツ

うま味や酸味を味方に。

食塩を控えめにしても、物足りなさを感じない味つけのコツは、食材のうま味や酸味をいかすこと。たとえば、みそ汁などはしっかりとだしをきかせることで、みそを減らしても物足りなさを感じません。

また、甘酢あんや酢の物など、酢やレモンなどの柑橘系の果汁の酸味を生かすことで、塩やしょうゆなど塩分が高い調味料を減らしても満足できる味わいになります。

うま味

かつお・昆布・煮干しのだし、
玉ねぎ、トマト、きのこ類

酸味

酢、レモンなどの柑橘類

香辛料・香味野菜を使いこなす。

うま味や酸味の他にも、香辛料や香味野菜をプラスすることで、食塩を控えめにできます。

たとえば炒め物をするとき、こしょうやにんにくをきかせる、冷奴を食べるとき、ねぎやしょうがなど香味野菜をたっぷりとのせるといつも味つけに使っている調味料を減らしても、辛味や香りでおいしく食べられます。

香辛料

カレー粉・クミンなどのスパイス、
とうがらし、山椒わさび、
からし、ごま

香味野菜

ねぎ、青じそ、しょうが、にら、
玉ねぎ、にんにく、
バジルなどハーブ類

「隠れ塩分」にご注意。

加工品は、安定性や保存性を高める、甘みを引き立てるなどの理由から食塩が使われている場合が多々あります。特に、朝食は必ずパンを食べる、間食が習慣になっている、スポーツドリンクをよく飲むという人は、知らず知らずのうちに食塩の摂りすぎになっているかもしれません。

また、ハムなどの加工肉、練り製品も食塩が想像以上に多く含まれているため、よく食べるという人は注意が必要です。



※出典：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年/文部科学省
★参考値

15分で完成!

G3a向け

ハヤシライスの献立

監修：株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜



レンジにおまかせのかんたんハヤシライス。塩分が気になるルウを使わずに、バターやトマト水煮を使うことでうま味とコクが出て満足な味わい。フルーツの酸味をいかけたサラダで塩分カット。

この献立の栄養価(1人分)

エネルギー	655 kcal	たんぱく質	13.6 g
脂質	26.6 g	炭水化物	98.6 g
食物繊維	8.6 g	食塩相当量	2.1 g
カリウム	938 mg	リン	222 mg

本レシピは以下のCKD患者さんが対象です
eGFR 45以上・60未満：半分程度の腎機能低下(ステージG3a)
1日の推定エネルギー必要量が1650kcal(1食550~650kcal前後)

eGFRについての
詳細な情報はこちら

