

簡単レシピ集

透析食の基本は、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べることです。しかし、仕事や透析通院、病院受診など日々忙しい中での食事の準備は大変です。今回は簡単でバランスのよいレシピをいくつかまとめました。ご活用ください。

混ぜご飯

E:エネルギー 蛋:蛋白質 水:水分 K:カリウム P:リン 塩:塩分

菜飯

材料(2人分)

・ご飯	400g
・小松菜	40g
・昆布茶	1g
・いりごま	小1/2

◆作り方◆

- ①小松菜はみじん切りにして茹でこぼし、よく絞っておく
- ②炊き上がったご飯に①と昆布茶を入れ混ぜる
- ③茶碗に盛り付け、いりごまをふる



【E:319kcal 蛋:5.5g 水:139g 塩:0.3g K:91mg P:80mg】

ひじきご飯

材料(2人分)

・ご飯	400g
・ひじき煮	100g
・しょうが	お好み
・ねぎ	お好み

◆作り方◆

- ①市販のひじき煮は汁気をきっておく
※手作りのひじき煮があるならそれでも可能
- ②生姜はせん切り、ねぎは小口切りにする
- ③ボウルにご飯、①・②を入れて切るように混ぜ合わせる



【E:340kcal 蛋:6.2g 水:154g 塩:0.5g K:137mg P:86mg】

朝食レシピ

スクランブルエッグ

材料(2人分)

・卵	2個
・牛乳	50ml
・マヨネーズ	大2
・こしょう	少々
・ケチャップ	小4

◆作り方◆

- ①ボウルに卵を溶き、牛乳・マヨネーズ・こしょうを加え混ぜる
- ②電子レンジ500wで約2分加熱し、取り出して軽く混ぜる
さらに追加で1分加熱する



食パンにせん切りキャベツと一緒に乗せて食べるのも良いでしょう

【E:179kcal 蛋:7.3g 水:69g 塩:0.8g K:150mg P:116mg】

鮭しそおにぎり

材料(2人分)

・ごはん	400g
・鮭フレーク	40g
・青じそ	1枚
・白ごま	少々

◆作り方◆

- ①青じそはせん切りにする(忙しい場合は、手で細かくちぎる)
- ②温かいご飯に鮭フレークと①の青じそ、ごまを加え、混ぜ合わせる
- ③1人2個ずつ、にぎる



【E:355kcal 蛋:9.7g 水:134g 塩:0.4g K:131mg P:128mg】

ツナキャベツトースト

材料(2人分)

・食パン	2枚
・マーガリン	少々
・カットキャベツ	100g
・ツナコーン缶	50g
・マヨネーズ	大3
・黒こしょう	少々

◆作り方◆

- ①食パン6枚切りにマーガリンを塗る
- ②ボウルにキャベツ・汁気を切ったツナコーン缶を入れてマヨネーズで和える
- ③①の食パンに②を乗せ、トースターで3~5分焼く
- ④黒こしょうをお好みで振る



【E:314kcal 蛋:8.0g 水:95g 塩:1.3g K:200mg P:79mg】

メインのおかず

鮭のバターポン酢蒸し

材料(2人分)

・鮭	70g×2
A酒	小2
Aこしょう	少々
・カット野菜	100g
Bポン酢	小さじ2
Bバター	30g

◆作り方◆

- ①鮭はAをもみ込んでおく
- ②Bを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱しバターを溶かしておく
- ③皿にカット野菜を広げ、その上に①を並べる
ラップをふんわりとかけて、600wの電子レンジで4~5分加熱する(様子を見ながら加熱し、鮭に火を通す)
- ④加熱したら、②で合わせたBをかける

【E:211kcal 蛋:16.7g 水:109g 塩:0.8g K:339mg P:188mg】



豚もやしのレンジ蒸し

材料(2人分)

・豚肉	120g
・もやし	100g
・酒	大さじ1
・小ねぎ	10g
★酒	大1
★みりん	大1
★みそ	小2
★砂糖	小2

◆作り方◆

- ①洗ったもやしを耐熱容器に広げる
その上に豚肉を重ねないように広げ並べる
- ②酒大さじ1を上から振り、ふんわりとラップをかける
- ③600wの電子レンジで5分加熱する(肉に火が通れば良い◎)
- ④★を別の耐熱容器に入れて電子レンジで40~50秒加熱する
- ⑤③に④のたれをかける(※たれをつけながら食べると減塩!)
- ⑥小口切りにしたネギを散らす

【E:224kcal 蛋:13.8g 水:109g 塩:1.2g K:269mg P:139mg】

簡単!麻婆豆腐

材料(2人分)

・豚ひき肉	60g
A卸生姜	小1
Aごま油	小2
B片栗粉	小2
B豆板醤	少々
B焼肉のたれ	大2
B水	75ml
・豆腐	1/2丁
・小ねぎ	10g
・ラー油	お好み

◆作り方◆

- ①耐熱ボウルにひき肉とAを入れ混ぜ、全体に広げる
ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで4分程度加熱する
- ②①を出してフォークや菜箸でよくほぐし、Bを入れてよく混ぜる
サイコロ切りにした豆腐を入れ軽く混ぜ、ふんわりラップをかけて600wの電子レンジで5分加熱する(火が通っていれば良い◎)
- ③豆腐が煮崩れないように混ぜて器に盛る
- ④お好みで小口切りにしたねぎと、ラー油をかける

【E:204kcal 蛋:11.1g 水:127g 塩:1.6g K:307mg P:119mg】



Cook Doのレンジで作れる麻婆豆腐の素も売っています。塩分が多いので、食べる量の調整は必要!!ですが、簡単で便利です。

スパニッシュオムレツ

材料(2人分)

・玉葱	50g
・人参	10g
・じゃが芋	20g
・ベーコン	10g
・卵	2個
★牛乳	大2
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々
・粉パセリ	少々
・ケチャップ	大2

◆作り方◆

- ①玉ねぎ、人参、じゃが芋はサイコロ切りにする
全て茹でてこぼして、冷ましておく
ベーコンは1cm角に切っておく
- ②ボウルに卵を溶き、★と①を加え混ぜる
- ③耐熱容器に②を入れて、ふんわりラップし
600wの電子レンジで3分加熱する
- ④一度出して、全体をよく混ぜる
再び、ラップし600wの電子レンジで2分加熱する
- ⑤まだ半熟の箇所があれば、30秒ずつ加熱する
- ⑥盛付けて、パセリをふり、ケチャップを添える

【E:224kcal 蛋:13.8g 水:109g 塩:1.2g K:269mg P:139mg】



フライパンで焼いても良い◎

丼もの・麺

鉄火丼

材料(2人分)

・ご飯	360g
A酢	大2
A砂糖	大2
・マグロ刺身	120g
B酒	小さじ1
Bみりん	小さじ1
B醤油	小さじ2
・刻みのり	少々
・わさび	少々

◆作り方◆

- ①Aを合わせてすし酢を作る
温かいご飯に入れて、切るように混ぜる
- ②Bを鍋に入れ、アルコールを飛ばしたら冷ましておく
- ③マグロを冷めたBのたれに漬けておく
- ④茶碗に酢飯を盛り、上に③のマグロを盛り付ける
- ⑤のりとわさびをお好みで天盛りする



さらに簡単にする場合は、市販のすし酢やカンタン酢を使用するのもよいでしょう。その場合は醤油を減塩醤油にして塩分カットしましょう

【E:430kcal 蛋:20.3g 水:171g 塩:1.0g K:360mg P:241mg】

レンジで焼うどん

材料(2人分)

・冷凍うどん	2玉
・豚小間	120g
・カット野菜	1袋
★めんつゆ	大2
★ごま油	小2
・こしょう	少々
・かつお節	適量

◆作り方◆

- ①耐熱容器に冷凍うどんを入れ、カット野菜を広げてのせ
その上に豚肉を重ねないようにのせる
- ②合わせた★を①に回しかけ、ラップをふんわりかける
600wの電子レンジで7分加熱する(肉に火が通れば良い◎)
- ③加熱後、こしょうを加え全体をかき混ぜる
- ④皿に盛り付け、仕上げにかつお節をかける



【E:408kcal 蛋:19.3g 水:294g 塩:1.9g K:407mg P:186mg】

牛丼

材料(2人分)

・ご飯	400g
・牛バラ肉	100g
・玉葱	180g
・ねぎ	30g
★減塩醤油	大1
★砂糖	大1
★みりん	小1
★酒	小1

◆作り方◆

- ①玉ねぎはスライス切り、ねぎは斜め切りにする
- ②耐熱容器に牛肉、玉ねぎ、★を入れて軽く混ぜ合わせる
ふんわりとラップをして600wの電子レンジで5分加熱する
(牛肉に火が通り、玉ねぎがしんなりしていればOK)
- ③ねぎを加えて、再度1分加熱する
- ④茶碗にご飯を盛り、③をかける
※同じ方法で鍋でも作る事ができます!



【E:605kcal 蛋:12.1g 水:246g 塩:0.8g K:280mg P:151mg】

チキン南蛮丼

材料(2人分)

・ご飯	400g
・冷凍唐揚げ	6個
・水菜	50g
A酢	大1
A砂糖	大1
・玉葱	40g
・らっきょう漬	20g
Bマヨネーズ	大2
Bこしょう	少々

◆作り方◆

- ①水菜はざく切りにして、水さらしておく(せん切りカットキャベツでも)
- ②冷凍唐揚げは表記通りに解凍し、合わせたAと絡めておく
- ③玉葱・らっきょう漬はみじん切りにし、玉ねぎは水さらする
Bを加えて混ぜ合わせタルタルソースを作る
- ④ご飯を皿に盛り、水気を切った水菜を広げる
その上に②のから揚げをのせ、タルタルソースをかける

今回は味の素のから揚げで栄養成分を表示しています。
惣菜のから揚げでもアレンジできます。



【E:592kcal 蛋:17.6g 水:177g 塩:1.8g K:415mg P:200mg】

副菜レシピ

ごま酢和え

材料(2人分)

・もやし	80g
・小松菜	60g
★ごま	2g
★酢	小3
★醤油	小2/3
★砂糖	小2

◆作り方◆

- ①小松菜はざく切りにする、小松菜ともやしを茹でこぼしする
- ②★を合わせて、①と和える



もやし・小松菜以外にも“きゅうりとわかめ”や“大根と人参”など他の食材でも代用して作れます!

【E:29kcal 蛋:1.3g 水:66g 塩:0.3g K:57mg P:29mg】

野菜のマリネ

材料(2人分)

・キャベツ	40g
・赤パプリカ	30g
・オクラ	30g
★オリーブ油	小2
★酢	大2
★砂糖	小4
★塩	0.4g
★粗こしょう	少々

◆作り方◆

- ①キャベツは食べやすい大きさに、パプリカはせん切りに切る
沸騰したお湯で茹でこぼしする
オクラは沸騰したお湯で茹で、斜め切りにする
- ②★を合わせて①と和え、冷蔵庫で冷やす



酢の物と味は似ていますが、油を使用することでカロリーアップできます。また他の食材でも作ることができます。

【E:76kcal 蛋:0.7g 水:60g 塩:0.2g K:94mg P:16mg】

大根と豚バラの煮物

材料(2人分)

・大根	120g
・人参	40g
・豚バラ肉	20g
★だしわり醤油	小2
★砂糖	小2
★みりん	小1
★だし汁	100cc
・ごま油	小1

◆作り方◆

- ①大根と人参は乱切りにし、茹でこぼしする
- ②豚バラ肉は食べやすい大きさに切る
- ③中火にかけた鍋で豚肉を炒める
- ④茹でこぼした大根・人参・★を入れて煮る
- ⑤火を止め、風味付けにごま油を回しかける



だしわり醤油はカリウム・リン・塩分が少なく透析患者さんにおすすめの調味料です



【E:95kcal 蛋:2.3g 水:135g 塩:0.4g K:214mg P:38mg】

小松菜の煮浸し

材料(2人分)

・小松菜	120g
★醤油	小1
★みりん	小1/2
★だし汁	大1
・かつお節	少々

◆作り方◆

- ①小松菜はざく切りにし、茹でこぼしする
- ②★と水気を切った小松菜を鍋に入れ、さっと煮る
- ③火を止め、かつお節を入れる



【E:16kcal 蛋:1.6g 水:67g 塩:0.5g K:103mg P:38mg】

デザート

いちご甘酒寒天

材料(2人分)

・麴甘酒	100g
・粉寒天	1g
・レモン汁	2g
・いちご	20g

◆作り方◆

- ①いちごはサイコロ切りにし、器に入れておく
- ②甘酒を火にかけ、粉寒天を加え、混ぜながら煮立てる
- ③火を止め、レモン汁を加える
- ④粗熱を取ったら①に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める



【E:42kcal 蛋:0.9g 水:50g 塩:0.1g K:25mg P:14mg】