

# キッセイ通信

## たんぱく質調整レシピ編 No.21

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

新じゃが芋の甘辛煮  
減塩げんたしょうゆ 使用

春キャベツのお浸し  
減塩げんたしょうゆ 使用

ゆめごはん  
ゆめごはん 1/35トレイ 使用

鯛のカルパッチョ  
減塩げんたぽん酢、  
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・・・635kcal  
たんぱく質・・・11.0g  
カリウム・・・599mg  
リン・・・181mg  
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\*です。

#### 減塩げんたぽん酢



つける・かける・和えるなど  
色々なお料理に使える美味  
しい減塩ぽん酢です。

#### 減塩げんたしょうゆ



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。



### ゆめごはん

材料(1人分)  
ゆめごはん1/35トレー  
180g(1パック)

### 調理時間 約2分

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る。



### 鯛のカルパッチョ

材料(1人分)  
玉ねぎ 30g  
かいわれ大根 3g  
鯛(刺身用) 40g  
赤パプリカ 10g  
黄パプリカ 10g  
減塩げんたぼん酢 12g  
減塩げんたしょうゆ 2g  
オリーブ油 10g

### 調理時間 約30分

作り方  
① 玉ねぎは薄切りにし、かいわれ大根は根を切って半分に切り、水にさらしておく。  
② 鯛は薄く切って冷やしておく。  
③ 赤と黄色のパプリカは5mm角に切る。  
④ 小さな器に減塩げんたぼん酢、減塩げんたしょうゆ、オリーブ油を入れて混ぜ、③を入れる。  
⑤ ①をペーパータオルで水気をふき取る。(野菜の水気はよく切ってください)  
⑥ お皿に⑤を敷き、②の鯛を並べ、④をかけて出来上がり。

#### ♪ワンポイントアドバイス

- 新玉ねぎがあればぜひ使ってください。
- 減塩げんたぼん酢を使っていますので、ゆずの風味により野菜の美味しさも引き立ちます。



### 新じゃが芋の甘辛煮

材料(1人分)  
じゃが芋 60g  
サラダ油 10g  
砂糖 2g  
減塩げんたしょうゆ 5g  
青のり 0.01g

### 調理時間 約10分

作り方  
① じゃが芋は皮のまま半分から4等分にし、電子レンジでかために加熱する。(目安2~3分)  
② フライパンにサラダ油を熱し、①のじゃが芋の表面を焼いて焼き色を付ける。  
③ ②に砂糖と減塩げんたしょうゆを回し入れて、表面に味を付ける。  
④ 器に③を盛り、青のりを振って出来上がり。

#### ♪ワンポイントアドバイス

- 減塩げんたしょうゆは仕上げに入れると香ばしさが残ります。
- 小さめの新じゃがならば切らずにそのままお使いください。



### 春キャベツのお浸し

材料(1人分)  
キャベツ 30g  
減塩げんたしょうゆ 2g

### 調理時間 約10分

作り方  
① キャベツは一口大にちぎり、さっと茹でる。  
② ①の水気を切って器に盛り、減塩げんたしょうゆをかけて出来上がり。

## 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	299	0.1	0.9	72.5	0	1	22	0
鯛のカルパッチョ	176	9.3	12.4	5.8	275	289	124	0.7
新じゃが芋の甘辛煮	151	1.1	10.1	13.4	134	248	26	0.3
春キャベツのお浸し	9	0.5	0.1	1.9	55	61	9	0.1
1食合計	635	11.0	23.5	93.6	464	599	181	1.1

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。

動物性たんぱく質:8.5g 動物性たんぱく質比:77.3%  
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

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。