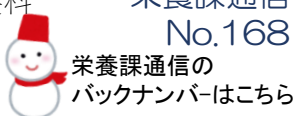


冬の食べ物



食品		カリウム (mg)	リン (mg)
大根	1/10本・85g	196 茹でると21%減	15
白菜	1枚・80g	176 茹でると48%減	26
ブロccoli	3房・50g	180 茹でると49%減	45
れんこん	厚さ1cm3枚	220 茹でると50%減	37
かぶ	1個・80g	175 茹でると11%減	18
ほうれん草	2株・40g	248 茹でると50%減	16
春菊	3茎・45g	207 茹でると54%減	21
みかん	中1個・80g	120	12
いちご	3粒・60g	102	19
* 干し茸	1個20g	121	11
* 干し柿	1/3個・10g	98	9
ぶい	小1切・60g	228	78
さば	小1切・60g	198	132
たら	小1切・60g	210	138

鍋料理を楽しむコツ



市販の鍋つゆは **しゃぶしゃぶ・寄せ鍋**がおすすめ
高塩分…

つけだれはトッピングで
味の変化をつけましょう。

つけだれの塩分量(大さじ1杯)

ごまだれ 0.7g	ポン酢 0.8g
--------------	-------------

レモンやきざみネギ、ごまを追加
すると、タレの量が少なくても
美味しく食べることができます

冬の献立例～夕食～

～レンコンはさみハンバーグ～

れんこん	50g	★減塩醤油	5g
鶏胸ひき肉	80g	★みりん	5g
玉ねぎ	15g	★砂糖	2g
食塩	0.5g	片栗粉	適量
黒コショウ	0.05g		
片栗粉	6g	ごま油	5g

～コールスローサラダ～

コーン	10g	マヨネーズ	10g
キャベツ	40g	食塩	0.2g
にんじん	10g	黒コショウ	0.02g

ご飯の目安(1食当たり)

2,000kcal	: 220g
1,800kcal	: 200g
1,600kcal	: 150g

おでんを楽しむコツ

目安は概ね5個。リンの多い
練り物・大豆製品はそれぞれ
1品までにしましょう。

	重量	カリウム	リン
はんぺん	35g	50mg	40mg
がんもどき	40g	33mg	81mg
大根	95g	209mg	18mg
こんにゃく	30g	12mg	3mg
ゆで卵	45g	62mg	78mg
焼きちくわ	45g	43mg	50mg
餅巾着	65g	41mg	82mg
こんぶ	15g	390mg	12mg

どちらも塩分・水分を多く含みます。
鍋物のみの雑炊・麺は控えましょう。
体重コントロールのためにも
透析が2日空く日の摂取は控えましょう

～みかんゼリー～

みかん缶詰	30g
砂糖	5g
ゼラチン	0.7g

レンコンはさみバーグ作り方

- ①レンコンを輪切りにし、5分水につける。
★をませあわせておく。
- ②ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、塩、こしょう、片栗粉を混ぜ合わせ、2つに分けて丸める。
- ③水気を切ったレンコンに②を挟み、全体に片栗粉をまぶす。
- ④中火で両面焼き、最後に★を入れ完成。

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
661kcal	21.7g	587mg	241mg	1.5g