

腎臓 スマイル レシピ

～毎日の食事に役立つ知恵袋～

腎機能が低下してくると、減塩を中心にたんぱく質やカリウム、リンなどの制限が必要になり、毎日の食事作りにおいて負担が増えます。

ここでは、慢性腎臓病の方々の食事作りに役立つレシピを、減塩や低たんぱくなどの市販の食品を取り入れながら、簡単に手軽に作れる美味しいレシピを紹介します。

【監修】 湯浅 愛先生
東京慈恵会医科大学附属柏病院 栄養部課長・管理栄養士

今回のテーマは

ちょうどいい丼ぶり

Q 春は何かと忙しい季節です。テイクアウトは塩分も気になるので、時間がない時に簡単にできる丼ぶりがあると大変助かります。

A もうご飯の時間なのに何も準備していない、お腹がすいたから何か食べたい…そんな時にサッとできる丼ぶりは、強い味方です。手の込んだ料理が面倒な時に、減塩めんつゆを活用したシンプルで美味しいレシピをご紹介します。

“基本の丼ぶりつゆ”
をマスターしよう!

減塩めんつゆを使用した基本の丼ぶりつゆを紹介します。

基本をマスターして、具材のアレンジを楽しみましょう。

【基本の丼ぶりつゆ】減塩めんつゆ(4倍濃縮)

急ぎで
作る時

減塩めんつゆ
(4倍濃縮)
大さじ1

水
大さじ4

時間に余裕
がある時

減塩めんつゆ
(4倍濃縮)
大さじ1

酒
大さじ1

みりん
大さじ1

水
大さじ2

※カリウムも気になる方向けに、塩分とカリウムが調整されためんつゆもあります。

シンプル卵丼ぶり

■材料 1人分

基本の丼ぶりつゆ [酒 大さじ1 (15ml)、みりん 大さじ1 (18ml)、減塩めんつゆ(4倍濃縮) 大さじ1 (17ml)、水 大さじ2 (30ml)]、
玉ねぎ 50g (約1/4)、みつば 適量、卵 2個 (濃厚が好みの方は1個は卵黄のみ使用) (100g)、ごはん 180g、お好みで七味



作り方

- 基本の丼ぶりつゆ**
- ① まず「基本の丼ぶりつゆ」を作ります。小さめのフライパンに酒とみりんを入れ、煮立たせてアルコールを飛ばします。
 - ② 火をきってからめんつゆと水を加えたら、「基本の丼ぶりつゆ」完成。
 - ③ 玉ねぎは薄切り、みつばは2cm程度に切る。卵を溶きほぐす。
 - ④ 基本の丼ぶりつゆが入ったフライパンに玉ねぎを入れてから火をつける。弱火で玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤ 溶きほぐした卵の1/2を入れ、ひと混ぜして蓋をして中火で1～2分加熱する。
 - ⑥ 残りの卵を入れ、みつばをのせ蓋をしてさらに1分加熱し火を止めて蒸らす。
 - ⑦ どんぶりにごはんをよそい、具をのせて完成。七味はお好みでかける。



■栄養成分 1人分

エネルギー：556kcal
たんぱく質：18.8g
塩分：2.1g
カリウム：274mg
リン：290mg
水分：293.6g

◆調理のワンポイントアドバイス

●さらにうま味UP

濃縮タイプのめんつゆは、風味が物足りないものが多いため、うま味を足すことで格段に美味しくなります。(かつお節、だし昆布、干しシイタケ)



●めんどうでも1人分ずつ作成

見た目がきれいに仕上がりに、火の通りが均一になります。

●火加減に注意

弱火で加熱すると卵とつゆが混ざり茶碗蒸し状態になってしまいます。卵を入れたら中火がおすすです。加熱時間・卵のやわらかさはお好みで調整してください。

●つゆは多すぎず少なすぎず

少なすぎると味が物足りません。ただ多すぎるとごはんがべちゃっとしますし、減塩にもなりません。「基本の丼ぶりつゆ」は1人分80mlが目安です。

◆さらに時短! 料理初心者さんへ

- 玉ねぎをあらかじめレンジで加熱。
- 火の通りが心配な肉類もあらかじめ酒をふってレンジで加熱。お肉をひき肉に変えればさらに心配なし。
- 卵が固くなりすぎる場合は、卵+マヨネーズでふわふわに仕上がる(カロリーもUP)。

◆アレンジ

- うなぎ&卵
- 豆腐&きのこ&卵
- 豚肉もしくは牛肉&玉ねぎ
- あさり&長ネギ

