

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

ちょうどいいデミグラスソース

Q

秋らしくなってくるとこっくりとした濃厚な料理が食べたくなります。中でもデミグラスソースがかかったハンバーグやオムライスが洋食の定番です。減塩で簡単に作れるレシピはありますか？

A

デミグラスソースはハンバーグやオムライスだけでなく、ごはんものやパスタなどにも応用できる万能ソースです。難しそうですが、実は自宅でも手軽に作ることができます。今回は、減塩でもしっかり美味しい、そして手軽なのに本格派、そんなデミグラスソースのレシピをご紹介します。

市販の製品 減塩ウスターソースを紹介します。

塩分50%カット 100mlあたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	水分	塩分	カリウム	リン
136kcal	1.3g	0	61.3g	4.1g	148mg	31.7mg



塩分比較 大さじ1あたり(18ml)

減塩 ウスターソース	普通の ウスターソース
0.74g	1.53g

“基本のデミグラスソース”
をマスターしよう！

減塩ウスターソースと減塩醤油を使用した
基本のデミグラスソースを紹介します。

基本をマスターして、具材のアレンジを楽しみましょう。

基本のデミグラスソース

■材料 2人分

減塩ウスターソース 大さじ1と1/2(27ml)、
ケチャップ 大さじ1と1/2(27ml)、赤ワイン 大さじ1と1/2(23ml)、
減塩醤油 小さじ1/2(3ml)、砂糖 小さじ1/2(1.5g)、
ローリエ 1/2枚(なくても可)

玉ねぎ 1/2個、サラダ油 小さじ1(4ml)、バター 小さじ1強(5g)



①1～2人分※はレンジで作ります。耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。

②①に**銚子玉ねぎ**(下記の作り方参照)を加え、ラップをして電子レンジ(600W)で40～60秒加熱する。

③②にバターを加えてよく溶かし、ローリエを取り除く。加熱することでアルコールを飛ばし、
ケチャップの酸味を和らげることができます。

※3人以上の場合は鍋で作成。「[調理のワンポイントアドバイス](#)」をご参照ください。

●銚子玉ねぎの作り方

作り方

①玉ねぎをみじん切りにし、耐熱皿に平らに広げる。

②サラダ油を加え、ラップをふんわりかける。

③電子レンジ(600W)で1分加熱する。

④全体を混ぜ、ラップをぴったりかけて約3分加熱すると、
しっとりとした炒め玉ねぎになります。

⑤④を使用しても美味しくいただけますが、銚子玉ねぎにする場合は、④の玉ねぎを
フライパンに移し、中火～強火で水分を飛ばしながら炒めると完成です。

→生の玉ねぎから炒めるよりも大幅に時短できます。



■栄養成分 1人分

エネルギー：103kcal
たんぱく質：1g
塩分：0.96g
カリウム：187mg
リン：31mg
水分：74g

※玉ねぎ1/2個でカリウム75mg
です。カリウム制限のある方は
玉ねぎの量を調整しましょう。

おいしく食べるそらまめヒント💡

◆調理のワンポイントアドバイス

●ソースはココをプラスするとレストランの味に
ちょい足しで格段に美味しくなる！

- ▶塩分なし：高カカオチョコ、インスタントコーヒー、カレー粉
- ▶塩分あり：味噌、昆布茶



●多めに作って、小分けにして冷凍保存

小分けにしておけばすぐに使えます。冷凍は1カ月を目安に。
基本のデミグラスソース、3人以上は鍋で作成します。

作り方

- ① 飴色玉ねぎを作る。（“基本のデミグラスソース”をマスターしよう！参照）フライパンの場合はサラダ油を入れ、弱火でじっくりと玉ねぎを炒める。
- ② 鍋にAを入れてよくかき混ぜ、①の飴色玉ねぎを入れ弱火でアルコール分を飛ばす。
- ③ ②にバターを加えてから火を止め、ローリエを取り除く。

◆アレンジ



パスタやシチューなどの
煮込み料理、ドリア、オムライスなど、
アレンジも無限大。

■デミグラスソース 3人分

玉ねぎ 3/4個

サラダ油 小1と1/2 (6g)

バター 小2弱 (7.5g)

減塩ウスターソース 大2+小1 (40ml)

ケチャップ 大2+小1/2 (40ml)

赤ワイン 大2+小1 (35ml)

減塩醤油 小2/3 (4.5ml)

砂糖 小1弱 (2.3g)

ローリエ 1/2～1枚 (なくても可)