

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

ちょうどいい中華麺

Q

ラーメンが好きですが、外食もインスタントラーメンも塩分が多く心配です。たまにでもいいので安心して食べられるラーメンレシピはありませんか？

A

外食でのラーメンは塩分が多く、美味しいスープを飲み干すのはなかなか難しいですね。また自宅で作るインスタント麺も塩分が高く、毎日食べるのは避けたいです。最近は減塩タイプのインスタント袋麺も販売されています。それらを使い、ひと工夫加えるだけで、美味しく、安心して食べられるレシピを紹介します。

市販の製品 市販の減塩タイプの袋麺を紹介します。

【減塩タイプの袋麺】 通常のインスタント袋麺より25%減塩



塩分25%カット 1食あたり(100g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カリウム	リン
471kcal	9.4g	20.5g	4.2g	183mg	86mg
[麺と薬味 1.4g スープ 2.8g]					

塩分比較 1食あたり(100g)

	減塩 ラーメン	普通の ラーメン
全体	4.2g	5.8g
(スープ)	(2.8g)	(4.3g)

“基本の減塩インスタントラーメン”
をマスターしよう！

減塩インスタントラーメンを使用した
基本のラーメンを紹介します。

基本をマスターして、具材のアレンジを楽しみましょう。

基本の減塩インスタントラーメン

■材料 1人分

汁あり、汁なしどちらでもつくることができます。

※汁なしは、「[調理のワンポイントアドバイス](#)」をご参照ください。

【汁あり】

減塩インスタント袋麺 1袋(麺とスープの素)、
水(レシピに記載された量を必ず計量) 500ml、青ねぎ 15g、
茹で卵 1個(50g)、焼き海苔 2枚(0.8g)



作り
方

- ① 鍋に袋麺のレシピに記載された水を(今回の場合は、500ml)量り入れる。中火で沸騰させる。
- ② 麺を入れ、表示時間の2/3まで待つ。
(表示が3分であれば、2分になります。)
- ③ 表示時間の2/3が経過したら箸で麺をほぐし、
時間がきたら火を止めてスープの素を入れる。
- ④ 青ねぎ、茹で卵、焼き海苔をトッピングする。
お好みで付属の薬味をかける。



■栄養成分 1人分

エネルギー：553kcal
たんぱく質：16g
塩分：4.4g
カリウム：306mg
リン：188mg
水分：555g

おいしく食べるそらまめヒント💡

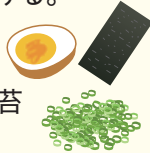
◆調理のワンポイントアドバイス

- 計量した水を沸騰させてから麺を入れる。
- スープの素は火を止めてから入れる。
- お好みに汁なしパターンもお試しく下さい。

作り方

- ①鍋に袋麺のレシピに記載された水を量り入れる。中火で沸騰させる。
- ②麺を入れ、表示時間の2/3まで待つ。
- ③表示時間の2/3が経過したら箸で麺をほぐし、時間がきたらざるにあげる。
- ④よく水気をきってからスープの素を入れてよくからめる。

青ねぎ、卵(生・茹で)、焼き海苔など好きなトッピングをする。



◆アレンジ

- 生卵をからめて釜玉風、ごま油を入れて油そば風、麺を蒸し焼きにして焼きラーメン風に
 - ちよい足し
- 塩味：レモンの皮のすりおろし、パクチー
味噌味：バター、カレー粉
醤油味：いりこ粉末、天かす



◆さらに塩分を減らしたい場合

- ▶汁あり：量る水、スープの素も1/4減らす。
- ▶汁なし：左記作り方の④の工程で、一度スープの素の半分からめて味をみる。ご自身の味覚で量は調整してみてください。