

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

ちょうどいいカレー

Q

食欲の秋になってきました。お店では色々なカレーを食べることができるのですが、塩分も多そうで心配です。自宅で作るいつものカレーも美味しいのですが、安心して食べられる本格的なカレーが簡単にできないでしょうか？

A

カレーの中でも人気の高い「バターチキンカレー」はコクがあってクリーミー、比較的辛味が少ないマイルドなカレーです。子どもから大人まで幅広い方に食べていただけます。市販の減塩カレーラーを使って自宅で簡単にカフェ気分が味わえますよ。

市販の製品 市販の減塩カレーラーを紹介します。

【減塩カレーラーの特徴】

- 塩分が普通のカレーラーの約25～40%カットされている
- 水分を調整するとソースとしても利用できる



！ 栄養価は商品によって異なります。必ず確認しましょう。

【通常食品との栄養価比較の例】 (1皿24gあたり)

	通常のカレーラー	25%減塩カレーラー
エネルギー(Kcal)	114	135
たんぱく質(g)	1.6	1.7
塩分(g)	2.5	1.5
カリウム(mg)	76.8	114
リン(mg)	26.4	36

“基本のバターチキンカレー”
をマスターしよう！

減塩カレーラーを使用した基本のレシピを紹介します。
基本をマスターして、具材のアレンジを楽しみましょう。

■材料 1人分

鶏もも肉(皮つき) 75g、プレーンヨーグルト 25g、バター 5g、
玉ねぎ 50g、にんにく 1g(チューブ可)、しょうが 1g(チューブ可)、
トマト缶 30g(ホール缶なら潰しておく)、水 120ml、砂糖 少々、
減塩カレーラー 24g、生クリーム 10ml



酸味が気になる場合は
ケチャップ5mlを
追加してください。

！ 味のバラツキをなくすため、水は
きちんと計量して入れてください。



■栄養成分 1人分

エネルギー：413kcal
たんぱく質：16.1g
塩分：1.8g
カリウム：525mg
リン：209mg
水分：269g

作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、ビニール袋に入れ、プレーンヨーグルトと共に漬ける(30分以上漬けるとより柔らかくなります)。
- ② フライパンにバターを入れ、中火で玉ねぎを炒める。
色がついてきたら、にんにく、しょうがを加えてさらに炒める。
- ③ ②にトマト缶、水、砂糖、ヨーグルトに漬けた鶏肉を入れて中火で20分煮込む。
- ④ 火を止めてカレーラーと生クリームを入れて溶かし、中火で1分程度加熱する。

◆調理のワンポイントアドバイス

- エネルギーを減らしたい場合は、鶏もも肉の皮をはがして使用。鶏むね肉に変更しても良いです。
- ヨーグルトは無糖を選ぶ。低脂肪ヨーグルトだとサッパリとした仕上がりになります。
- 鶏肉をシーフードミックスにしても良いです。(白ワインで酒蒸しして、最後に加える)
- 骨付きの鶏肉を使うとうま味UP。
- 砂糖を少量入れるとトマトの酸味が抑えられます。ハチミツでも良いです。



◆たんぱく質を減らしたい方へ～低たんぱくご飯(たんぱく質調整米)の利用～

洗浄した精白米を酵素液や乳酸菌液に浸して、お米に含まれるたんぱく質を除去したものです。液に浸す時間により除去されるたんぱく質量が変わってきます。トレータイプが多く、電子レンジで温めて食べられます。

【通常食品との栄養価比較の例】

(ごはん180gあたり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
通常のご飯	280	4.5	0	52	61
低たんぱくご飯1/25	292	0.18	0	0	23

