



ツナとキャベツの Pasta (わさび風味)

【使用商品】

たんぱく調整スパゲティタイプ
だしわりつゆの素



■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整スパゲティタイプ	...	80g	粉わさび (少量の水で溶く)	...	1g
ツナ缶(油漬け) (表4) 2単位	...	45g	だしわりつゆの素	...	18g
玉ねぎ	...	30g	バター(無塩)	...	8g
キャベツ	...	50g			
にんじん	...	15g			

わさびのツニとした香りが食欲をそそります。

練わさびではなく粉わさびを使うことで、塩分を抑えています。



■作り方

- ① 玉ねぎは薄く切り、水にさらした後に水気を切っておきます。
- ② キャベツは2cm角に切り、お湯で茹でて水にさらした後、水気を切っておきます。
にんじんは千切りにし、お湯で茹でて水にさらした後、水気を切っておきます。
- ③ たんぱく調整スパゲティタイプを熱湯で12分茹でてから水洗いし、ザルにあげ水気を切っておきます。
- ④ 少量の水で溶いた粉わさび・だしわりつゆの素・バターを鍋に入れ、加熱しバターを溶かします。
- ⑤ ③のスパゲティに①・②の野菜とツナを混ぜ、④の調味料を加えてよく混ぜ合わせて皿に盛ります。

ツナとキャベツの Pasta ・1人前あたりの栄養価			
エネルギー	523 kcal	カリウム	237 mg
たんぱく質	10.5 g	カルシウム	37 mg
脂質	18.0 g	リン	175 mg
炭水化物	80.1 g	鉄	1.1 mg
糖質	- g	亜鉛	- mg
食物繊維	12.2 g	食塩相当量	1.9 g

食事療法でお悩みの方へ

.....

おすすめレシピ!

今日の献立にどうぞ!

たんぱく質が気になる方に
おすすめのレシピ
まだまだあります!

【献立のご提案】

◆腎臓病単位表 主食は3食低たんぱく食品使用の場合
(表4) 4単位使用

たんぱく質：40g/日、塩分：6g、カリウム：2000mg、リン：600mgの場合

献立

- ・ ツナとキャベツのパスタ
- ・ さつま芋のいところ煮
- ・ 薄目のお茶(白湯など)



■献立・1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
711kcal	14.1g	18.4g	122.6g	-	16.2g	517mg	62mg	234mg	2.2mg	-	2.0g

・・・副菜のレシピ・・・



さつま芋のいところ煮

■材料と分量 (1人前) 刀 叉

さつま芋(皮むき)	...	40g
粒あん(加糖) (表4) 2単位	...	55g
水	...	適量



■作り方

- ① さつま芋は皮をむいて半月に切り、熱湯で1分下茹でします。
- ② 鍋に①のさつま芋と粒あんを加え、さつま芋がかぶる程度の水を加えます。
- ③ さつま芋に火が通り、水気がなくなるまで煮ます。

RS ケアプラス **アールエス**

FREE 0120(638)331 [受付時間(平日)] AM9:00~PM5:00

作成日 2021/2/15
参考：日本食品標準成分表2020年版(7訂)
腎臓病食品交換表(第9版)
CKDの栄養管理-文光堂-