



ツナとクリームシチューの Pasta

【使用商品】

たんぱく調整スパゲティタイプ
とろとろ煮込みクリームシチュー



■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整スパゲティタイプ	...	80g	A:とろとろ煮込みクリームシチュー	...	80g
ツナ缶(油漬け)(表4) 2単位	...	30g	A:コンソメ顆粒	...	1.5g
玉ねぎ	...	45g	A:コショウ	...	少々
しめじ	...	30g	ドライパセリ	...	少々

■作り方

- ① たんぱく調整スパゲティタイプを12分茹でてから水洗いし、水気を切っておきます。
- ② ツナ缶はほぐしておきます。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、サッと湯通しします。
しめじはほぐして下茹でしておきます。
- ④ Aの材料をフライパンで加熱後、①・②・③を加えて軽く炒めます。
- ⑤ 皿に盛り、ドライパセリを少々振りかけます。



ツナとクリームシチューの Pasta ・ 1人前あたりの栄養価

エネルギー	493 kcal	カリウム	302 mg
たんぱく質	9.6 g	カルシウム	27 mg
脂質	14.2 g	リン	165 mg
炭水化物	83.5 g	鉄	1.0 mg
糖質	- g	亜鉛	- mg
食物繊維	12.6 g	食塩相当量	1.7 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!

R.S. ケアフーズラボ
アールエス

【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) 3.8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

- ・ ツナとクリームシチューの Pasta
 - ・ ミモザサラダ
 - ・ いちご
- 〔中サイズ(2個)・・・60g(ヘタなし)〕

■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
556kcal	13.7g	17.0g	91.2g	-	14.4g	556mg	60mg	241mg	1.7mg	-	2.1g

・・・副菜のレシピ・・・・・・・・・・・・・・・・



ミモザサラダ

■材料と分量 (1人前)

卵(表4) 1単位	・・・	25g
レタス	・・・	30g
きゅうり	・・・	15g
ミニトマト	・・・	10g
ジャネフ減塩フレンチドレッシング	・・・	10g



■作り方

- ① 卵は茹で卵にし、細かく刻んでおきます。(1人前で1/2個分を使用します)
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎっておきます。
きゅうりは短冊切りにし、下茹でて水気を切っておきます。
- ③ ②を皿に盛り、フレンチドレッシングを回しかけ、①の卵をかけて、ミニトマトを添えます。