



和風ほたてパスタ



【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	バター(無塩)	… 8g
ほたて貝柱水煮(表4) 3単位	… 45g	だしわりつゆの素	… 15g
しめじ	… 30g	大根	… 60g
葉ねぎ	… 5g	黒コショウ	… 少々

大根おろしのさっぱりとした風味とほたて貝柱の旨味がよく合う美味しさです!



■作り方

- ① ほたて貝柱水煮は汁を捨ててほぐします。しめじは茹でて水気を切ります。
- ② 大根はすりおろし、葉ねぎは小口切りにして水にさらし、水気を切ります。
- ③ たんぱく調整スパゲティタイプは12分茹で、ザルにあげ水洗いし水気を切ります。
- ④ フライパンにバターを熱し、大根おろしとだしわりつゆの素を加えて加熱し、①のほたて貝柱としめじ、③のスパゲティを加えて軽く炒め、黒コショウで味を調えます。
- ⑤ 皿に盛り、葉ねぎを散らします。

和風ほたてパスタ・1人前あたりの栄養価

エネルギー	416 kcal	カリウム	366 mg
たんぱく質	10.9 g	カルシウム	43 mg
脂質	7.6 g	リン	140 mg
炭水化物	78.2 g	鉄	0.6 mg
糖質	- g	亜鉛	- mg
食物繊維	12.3 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) 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

- ・和風ほたてパスタ
- ・ポテトサラダ
- ・果物(缶詰)

黄桃缶(ハーフ1/2個)・・・25g
みかん(5～6粒)・・・25g

■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
558kcal	16.3g	12.6g	100.8g	-	18.8g	823mg	58mg	222mg	1.2mg	-	1.9g

・・・副菜のレシピ・・・



ポテトサラダ

■材料と分量 (1人前)

じゃがいも	・・・	60g	ミニトマト	・・・	20g
鶏ささみ	・・・	15g	日清マヨドレ	・・・	8g
にんじん	・・・	10g	コショウ	・・・	少々
きゅうり	・・・	15g			



■作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、1分ほど茹でてザルにあげます。
さらにたっぷりのお湯で火が通るまで茹で、よく水気を切り、再度鍋に戻して水気を飛ばしフォークなどでつぶします。
- ② 鶏ささみは火が通るまで茹で、ザルにあげ、粗熱がとれたら細かくほぐします。
- ③ にんじんはいちょう切りにして茹でます。きゅうりは薄い輪切りにし、水にさらした後水気を切ります。
- ④ ボウルに①・②・③を入れて、マヨネーズとコショウで味を調えます。器に盛り、ミニトマトを添えます。



 ケアプラス **アールエス**

 **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2021年版(8訂)
腎臓病食品交換表(第9版)
CKDの栄養管理-文光堂-