



柚子こしょうポン酢バター味パスタ

【使用商品】

たんぱく調整スパゲティタイプ

だしわりぼんず



■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整スパゲティタイプ	...	80g
豚肉(もも・しゃぶしゃぶ用) (表4) 4単位	...	60g
キャベツ	...	50g
葉ねぎ	...	5g

バター(無塩)	...	8g
A:だしわりぼんず	...	12g
A:柚子こしょう	...	3.5g

柚子こしょうのピリッとした風味とバターのコクがよく合う美味しさです!



■作り方

- ① たんぱく調整スパゲティタイプを12分間茹で、水洗い後、水気を切っておきます。
- ② 豚肉は一口大に切り、熱湯で茹でます。
- ③ キャベツは一口大に切り、たっぷりの湯で軽く茹でた後、水にとり水気を切ります。
- ④ 葉ねぎは小口切りにし、水にさらした後、水気をきります。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、①・②・③を加え、Aの調味料を加え軽く炒めます。
- ⑥ 器に盛り、④の葉ねぎを散らします。

柚子こしょうポン酢バター味パスタ・1人前あたりの栄養価

エネルギー	443 kcal	カリウム	170 mg
たんぱく質	14.0 g	カルシウム	28 mg
脂質	10.9 g	リン	110 mg
炭水化物	73.9 g	鉄	0.6 mg
糖質	- g	亜鉛	- mg
食物繊維	11.5 g	食塩相当量	1.5 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

- ・ 柚子胡椒ポン酢バター味パスタ
- ・ スイートポテトサラダ
- ・ 果物缶詰

黄桃缶・・・25g
白桃缶・・・25g
チェリー・・・1個(5g)

■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
643kcal	15.4g	17.6g	110.2g	-	14.0g	549mg	59mg	150mg	1.3mg	-	1.7g

・・・副菜のレシピ・・・・・・・・・・・・・・・・



スイートポテトサラダ

■材料と分量 (1人前)

さつまいも	・・・	60g	A: 日清マヨドレ	・・・	8g
サラダ菜	・・・	5g	A: 干しぶドウ	・・・	3g
ミニトマト	・・・	20g	A: バター(無塩)	・・・	2g
			A: 砂糖	・・・	1.5g



■作り方

- ① サラダ菜は水にさらしておきます。
- ② さつまいもは皮をむき、一口大に切ります。たっぷりの湯で1分ほど茹で、湯をかえて柔らかくなるまで茹でて、ざるにあげ湯を切ってフォークなどでつぶします。
- ③ ②が熱いうちにAの調味料を加えて混ぜ合わせ、干しぶドウを加えて軽く混ぜます。
- ④ 器に①のサラダ菜を水気を切って敷き、③を盛り、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-