



腎臓病レシピ集

— ちょっとした工夫で、家族一緒に楽しい食事 —

名古屋市立大学病院



はじめに

慢性腎臓病(CKD)は、早期発見、早期治療が重要とされ、その食事療法の目的は、末期腎不全への進行のみならず、心臓や脳血管の病気を予防することにあります。

腎臓病を悪化させないために食事で気をつけることは、病気の進行度や症状によって異なります。かかりつけの病院で相談し、医師や管理栄養士のアドバイスを受け、自分に合った食事を心掛け、継続することが大切です。

- 低たんぱくごはんは、レトルトのたんぱく質1/10を使用しています。
- カリウム制限のない場合のレシピです。
- 材料は、可食部の重量です。
- 単位は、大さじ(15ml)、小さじ(5ml)です。



低たんぱくごはんを使って れんこんハンバーグ



れんこんハンバーグ
きのこソテー添え



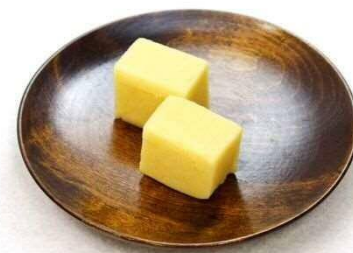
なすのみそ炒め



低たんぱくごはん100g

ハンバーグの中に
刻んだごはんが入っ
ています。

れんこんは、すり
おろしたり、刻んだ
りして、ハンバーグ
の中に入れても触
感を楽しむこともで
きます。



芋ようかん

エネルギー 757kcal たんぱく質 15.4g 脂質 31.4g 塩分 1.9g

れんこんハンバーグ きのこソテー添え

材料：1人分

れんこんハンバーグ

牛・ひき肉	35 g	① 低たんぱくごはん、たまねぎを、包丁で細かくきざむ。
豚・ひき肉	15 g	② 牛肉、豚肉、①の材料、牛乳、こしょう、ナツメグを練り混ぜる。
たまねぎ	30 g	③ ②を手の平で打ちつけるように、空気を抜いて、平らな円形に形を整える。
低たんぱくごはん	50 g	④ れんこんを輪切りまたは花形にし、片栗粉をまぶす。
牛乳	小さじ2	⑤ ④を③に埋め込むようにする。
こしょう	少々	⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤をおき、焼く。
ナツメグ	少々	
片栗粉	5 g	
れんこん	10 g	
サラダ油	大さじ1	

きのこソテー

生しいたけ	15 g	① しいたけ、しめじ、えりんぎ、グリーンアスパラガスを食べやすい大きさに切る。
ぶなしめじ	15 g	② にんじんは3mm程度の厚さに切り、型抜きをしゆでる。
エリンギ	15 g	③ ①を無塩バター、黒こしょうで炒める。
グリーンアスパラガス	20 g	④ にんじんを③に飾る。
無塩バター	5 g	
こしょう	少々	
にんじん	10 g	

ソース

たまねぎ	30 g	① ポン酢しょうゆとこいくちしょうゆを混ぜ合わせる。
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2	② たまねぎをすりおろしたら、すぐに①に混ぜ合わせる。
こいくちしょうゆ	小さじ1/2	

☆ エネルギー 420kcal たんぱく質 13.3g 脂質 24.6g 塩分 1.2g

☆ 低たんぱくごはん 100g
エネルギー 167kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.3g 塩分 0.0g



なすのみそ炒め と 芋ようかん

材料：1人分

なすのみそ炒め

なす	70 g	① なすは縦半分に切り、中央を1cm幅で皮をむき、斜めに切る。
ししとうがらし	8 g	
赤みそ	小さじ1/3	② 赤みそ、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖を合わせておく。
こいくちしょうゆ	小さじ1/3	
みりん	小さじ1/3	③ なすとししとうがらしをサラダ油で炒め、②の調味料を入れ、さらに炒める。
砂糖	大さじ1/2	
サラダ油(炒め用)	大さじ1/2	④ ③を器に盛りつけ、最後にごまをかける。
ごま	0.3 g	

☆ エネルギー 100kcal たんぱく質 1.3g 脂質 6.4g 塩分 0.6g

芋ようかん

さつまいも	40 g	① さつまいもは、皮をむき、蒸して熱いうちにつぶす。
粉寒天	0.5 g	② 水を入れた鍋に、寒天を振り入れ、ふやかしてから火にかける。沸騰したら、弱火にし、かき混ぜながらよく煮溶かす。
水	20 ml	
砂糖	大さじ1/2	砂糖を加え、さらに弱火で砂糖が溶けるまで煮る。
食塩	少々	③ 別の鍋にさつまいもを入れ、弱火にかけながら②を少しずつ入れ、よくかき混ぜながら練る。
水	小さじ1程度	④ 塩を加え混ぜたら、水を加えながら混ぜ固さを調整する。
		⑤ 器に流しいれ、冷やし固める。

☆ エネルギー 70kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g 塩分 0.1g





低たんぱくごはんを使って ちらしずし



ちらしずし



れんこん餅



さつまいもの春巻き

春巻きの中身をりんごにすると、
アップルパイ風に仕上がります！

エネルギー 789kcal たんぱく質 15.0g 脂質 22.2g 塩分 2.0g

ちらしず



和、洋、場面によって
器を変えると気分も変
わります！

ちらしずし

材料：1人分

ちらしずし

低たんぱくごはん 《あわせ酢》	150 g	① 鶏卵は溶きほぐす。フライパンを熱し、サラダ油をひき、薄焼き卵を作る。冷めたら細切りにする。
酢	大さじ1	② えびは、ピンク色になるまでゆでる。
砂糖	大さじ1	③ にんじんは薄切りにし、型抜きした後、ゆでる。
塩	小さじ1/6	④ 型抜き後のにんじんの残りは、みじん切りにしてゆでる。
サラダ油	小さじ1/2	⑤ 酢、砂糖をあわせ、②のえびと③のにんじんを漬ける。
えび(尾つき)	30 g	⑥ ツナ缶は汁を切り、マヨネーズであえる。
にんじん	10 g	⑦ 青じそは、せん切りにする。
酢	大さじ2	⑧ 酢、砂糖、塩、サラダ油を混ぜ、あわせ酢を作る。
砂糖	大さじ1	⑨ 低たんぱくごはんを温め、⑧のあわせ酢、④のにんじんを加え、しゃもじで切るようにして、よく混ぜる。
鶏卵	1/4個	⑩ 器に⑨の酢飯を盛り、①の卵と⑦の青じそを散らし、⑤の汁気を切ったえび、にんじん、⑥のツナを飾る。
サラダ油	適宜	
ツナ(缶)	10 g	
マヨネーズ	小さじ1	
青じそ	1枚	

☆ エネルギー 467kcal たんぱく質 10.0g 脂質 10.5g 塩分 1.4g

☆ 低たんぱくごはん 150g
エネルギー 251kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.5g 塩分 0.0g



れんこん餅 と デザート春巻き

れんこん餅

材料：1人分

れんこん	110 g	① しめじは石づきをおとし、1本ずつほぐす。 えのきは、しめじと同じくらいに切る。
片栗粉	小さじ1/2	
揚げ油	適宜	② れんこんは、5mm角10g、すりおろし100gにして、 水気を軽く絞る。
しめじ	20 g	③ ②と片栗粉、だしわりしょうゆをよく混ぜ合わせる。 2等分にして、円形に整える。
えのき	10 g	
しょうゆ	小さじ1/2	④ ③を油であげる。
みりん	小さじ1	⑤ 鍋に①としょうゆ、みりん、だし汁を入れて加熱する。 沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
だし汁	50 ml	
水溶き片栗粉	適宜	⑥ 食器に④を盛りつけ、⑤のあんをかける。
青ねぎ	3 g	⑦ 青ねぎ、しょうがを天盛りにする。
おろししょうが	3 g	

☆ エネルギー 155kcal たんぱく質 3.5g 脂質 5.3g 塩分 0.6g

デザート春巻き (さつまいも)

材料：4人分

※ さつまいも	150 g	① さつまいもの皮をむき、一口大に切り、ゆでる。
砂糖	30 g	② 温かいうちに、①をつぶし、砂糖、バター、 生クリームを入れ、混ぜ合わせる。
無塩バター	15 g	③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせ、水溶き小麦粉を のりにして、皮の周辺にぬり、棒状に包む。
生クリーム	大きじ1	④ ③を170~180度の油で、きつね色になる程度に揚げる。
春巻き皮	4枚	
小麦粉	適宜	
水	適宜	
揚げ油	適宜	

※ りんごの場合

りんご	170 g	① りんごを薄めのいちょう切りにする。
砂糖	50 g	② 鍋に①と砂糖、レモン汁を入れ、りんごに火が通り、 透き通るまで煮る。
レモン汁	小さじ2	

☆ さつまいも (1人分) : エネルギー 167kcal たんぱく質 1.5g 脂質 6.4g 塩分 0.0g

☆ りんご (1人分) : エネルギー 120kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.6g 塩分 0.0g



ちらしず

ももの節句に
いかがですか？



エネルギー 787kcal たんぱく質 15.9g 脂質 28.5g 塩分 1.5g

ごぼうのかき揚げ

材料：1人分

ごぼうのかき揚げ

ごぼう	40 g	① ごぼうは、細切りにし、水にとる。
たまねぎ	30 g	② たまねぎは細切りにし、三つ葉は適当な長さに切る。
三つ葉	5 g	③ ごぼう、たまねぎ、三つ葉を合わせ、軽く小麦粉をはたく。
小麦粉	少々	④ 小麦粉、鶏卵、水を合わせ、衣を作る。
小麦粉	15 g	⑤ ③の材料を④の衣に混ぜ合わせる。
鶏卵	1/4個	⑥ ⑤を適当な大きさにして、170°Cの揚げ油で揚げる。
水	大さじ1	
揚げ油	適宜	

☆ エネルギー 263kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 17.9 g 塩分 0.1 g

いちごゼリー

いちご	50 g	① 粉ゼラチンを水でふやかす。
砂糖	大さじ1	② いちごは、ゼリーに混ぜるものと上に飾るものに分け、各々好みの大きさや形に切る。
水	50 ml	③ 鍋に水、砂糖を入れ火にかけ、沸騰手前で火を止める。
粉ゼラチン	小さじ1/2	④ ①を入れ、完全にとけるまで混ぜる。
水	大さじ1/2	⑤ ④を注ぎ入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
		⑥ ④をフォークで細かく崩し（クラッシュゼリー）、いちごと一緒に器に盛り付ける。

☆ エネルギー 57kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 0.1 g 塩分 0.0 g





低たんぱくごはんを使っ
て
ものまぜごはん



まぜごはん



吹き寄せ揚げ



長いもの甘酢

ゼリーに
はちみつを
使ってもいい
ですね。



しょうがゼリー

エネルギー 742kcal たんぱく質 12.7g 脂質 18.5g 塩分 1.3g

きのこのこのませごはん



器を変えてみました！



ませごはん

材料：1人分

ませごはん

低たんぱくごはん	150 g	① しめじは石づきを落とし、1本ずつほぐす。
ごぼう	20 g	ごぼうはささがきにし、水にとる。
しめじ	30 g	にんじん、油あげは、細切りにする。
にんじん	5 g	② ①を炒め、調味料を入れて、さっと混ぜる。
油あげ	5 g	③ 加熱した低たんぱくご飯に、②を混ぜ、食器に盛りつける。
サラダ油	適宜	
こいくちしょうゆ	大さじ1強	
みりん	大さじ1強	
砂糖	小さじ2/3	

☆ エネルギー 365kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 7.7 g 塩分 1.0 g

☆ 低たんぱくごはん 150 g
エネルギー 251kcal たんぱく質 0.5 g 脂質 0.5 g 塩分 0.0 g



吹き寄せ揚げ

材料：1人分

吹き寄せ揚げ

鶏もも肉（皮つき）	30 g	① 味付けのりを、鶏肉に巻けるよう、細く切っておく。
酒	適宜	② 鶏もも肉に酒をもみこみ、①を巻き、片栗粉を多めにしっかりとまぶす。
味付けのり	適宜	
片栗粉	小さじ1	③ かぼちゃ、さつまいも、にんじんは薄く切る。
かぼちゃ	40 g	④ にんじんは、型抜きをする。
さつまいも	40 g	⑤ ②は、しっかり火がとおるように揚げる。
にんじん	10 g	その他の材料は、そのまま素揚げをする。
ぎんなん	10 g	⑥ 器に盛り付ける。
栗甘露煮	15 g	
揚げ油	適宜	

☆ エネルギー 276kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 10.6 g 塩分 0.0 g



ながいもの甘酢 と しょうがゼリー

材料：1人分

ながいもの甘酢

ながいも	60 g	① 長芋は皮をむき、細切りにし、酢を少々を入れた熱湯でサッとゆでる。透明感が出たら冷水にとり、すぐに水気をしっかりととる。 ② 酢、砂糖、塩を合わせておく。 ③ ①を②で和える。 ④ 器に盛り、きざみのりとわさびを盛りつける。
酢	小さじ1強	
砂糖	小さじ1	
食塩	0.3 g	
きざみのり	適宜	
わさび	適宜	

☆ エネルギー 54kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 0.2 g 塩分 0.3 g

しょうがゼリー

しょうが汁	小さじ1/2	① 粉ゼラチンを水でふやかす。 ② しょうがをすりおろし、しぼり汁を作る。 ③ 鍋に水、砂糖を入れ火にかけ、沸騰手前で火を止める。 ①を入れ、完全にとけるまで混ぜる。 ④ ③に②を加えて混ぜ、器に注ぎ入れる。 ⑤ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑥ ⑤をフォークで細かく崩し（クラッシュゼリー）、みかんと一緒に器に盛り付ける。
粉ゼラチン	小さじ1/2	
水	大さじ1/2	
砂糖	小さじ2	
水	50 ml	
みかん缶	30 g	

☆ エネルギー 47kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g





低たんぱくごはんを使って かぼちゃのカレークリームド リア



カレークリームドリア



りんごのコンポート



野菜サラダ
ドレッシング別添え



エネルギー 683kcal たんぱく
質

13.1g 脂質 26.8g 塩分 2.0g

かぼちゃのカレークリームドリア

材料：1人分

かぼちゃのカレークリームドリア

低たんぱくごはん	100 g	① 低たんぱくごはんを加熱する。
無塩バター	小さじ1/2	② ①にバター、ガーリックパウダー、ホワイトペッパーを混ぜ、耐熱食器に盛り付ける。
ガーリックパウダー	少々	
ホワイトペッパー	少々	③ かぼちゃの半分（ルー用）は、皮をむき、やわらかく下ゆでする。
かぼちゃ（皮むき）	50 g	
かぼちゃ（皮つき）	50 g	④ ③と牛乳、カレールー、トマトケチャップ、カレー粉、ガーリックパウダーを加熱しながらよく混ぜ合わせる。
牛乳	100 ml	
カレールー	8 g	⑤ ④を②にかけて、その上にとろけるチーズをのせ、220℃のオーブンで8分程度、チーズが溶けるまで加熱する。
トマトケチャップ	小さじ1	
カレー粉	小さじ1/2弱	⑥ 飾り用に皮つきかぼちゃを薄くスライスし、フライパンで焼く。
ガーリックパウダー	少々	
とろけるチーズ	20 g	⑦ カリフラワーは下ゆでをし、フライパンで焼き色をつけておく。
カリフラワー	20 g	
乾燥パセリ	少々	⑧ ⑥⑦を⑤のチーズがやわらかいうちに、盛り付ける。
		⑨ 最後に乾燥パセリをふりかける

☆ エネルギー 467kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.3 g 塩分 1.7 g

☆ 低たんぱくごはん 100 g
エネルギー 167kcal たんぱく質 0.3 g 脂質 0.3 g 塩分 0.0 g



野菜サラダ と りんごのコンポート

材料：1人分

野菜サラダ ドレッシング別添え

大根	50 g	① 大根と水菜の長さを揃えて切る。
水菜	20 g	② ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
ミニトマト	3 個	③ オリーブ油、酢、砂糖、練りからし、塩を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
レタス	20 g	④ カットした野菜を食器に盛り付ける。
オリーブ油	大さじ1	⑤ ③を器に盛り付ける。
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
練りからし	小さじ1/3	
食塩	0.2 g	

☆ エネルギー 151kcal たんぱく質 1.4g 脂質 12.4g 塩分 0.3g

りんごのコンポート

りんご	60 g	① りんごを4等分にし、皮を残し芯をとり、5枚程度に薄切りにする。
水	適宜	② 電子レンジ対応食器に、①とレモン汁、砂糖、レーズンを入れる。 水はりんごが浸る程度入れる。
レモン汁	小さじ1/2	③ ラップに空気穴を空けて電子レンジで加熱する。600wで6分程度。
砂糖	小さじ2	④ 荒熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
レーズン	3 g	
(ミント)	適宜	

☆ エネルギー 65kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 塩分 0.0g

