

アレンジ献立(たんぱく質・エネルギーコントロール食)

【特徴】 対象疾患:腎臓病、肝臓病など

1日のたんぱく質及びエネルギー量に加えて食塩、水分量を調整した食事です。

たんぱく質は30g～70g(10g単位)、エネルギー量1400～1800kcal(200kcal単位)で調整しています。



【おすすめの一品】

ポークソテー

<レシピ1人分>

豚ロース(厚) 30g × 2
 パイナップル 2g
 こしょう 0.01g
 小麦粉 8g
 油 小さじ1/2
 <付け合せ>
 ブロッコリー 25g
 塩 0.1g

【献立名】

・ポークソテー
 ・コンソメ煮
 ・マリネ

<ソース>

玉ねぎ 15g
 トマト 20g
 ケチャップ 大さじ3/4
 さとう 1g
 しょうゆ 大さじ1/3
 赤ワイン 小さじ1/2
 コンソメ 0.2g
 バター 1g



メインのポークソテーは下味の塩分を控え、
 ソースでトマトの酸味とバターのコクを
 活かすことで減塩でも美味しく食べられる
 ように工夫しました。
 ご賞味ください。



川崎医科大学附属病院

【作り方】

- ①ミキサーにかけたパイナップルに肉を30分程度漬ける。
- ②①にこしょうをふり、小麦粉をつけて油を塗ったバットで180℃で10分焼く。
- ③鍋にバターを入れ薄切りにした玉ねぎを炒める。
- ④③に角切りにしたトマト、☆の調味料を入れて15分煮込む。
- ⑤②の肉に④のソースをかけ、塩をふったブロッコリーを添える。

	エネルギー量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
P-60・E-16	1600kcal	60g	45g	240g	900g

アレンジ献立(たんぱく質・エネルギーコントロール食)



【おすすめの一品】

魚のパン粉焼き

<レシピ1人分>

さば	60g
プレーンヨーグルト	8g
ケチャップ	4g
☆ カレー粉	1.5g
おろしにんにく	0.2g
塩	0.4g
パン粉	8g
油	小さじ2/3

グリーンアスパラ 1本

【献立名】

- ・米飯
- ・魚のパン粉焼き
- ・スープ煮
- ・フレンチサラダ

【ポイント】

減塩の為、魚のパン粉焼きの味付けにはカレー粉を用いて風味をつけました。また、パン粉を付けて焼くことで、香ばしさもできるよう工夫しました。

【作り方】

- ①☆の材料を混ぜておき、さばを30分程度漬ける。
- ②①にパン粉を付けて油を引いた鉄板に並べ、180℃のオーブンで10分程焼く。
- ③アスパラは半分に切って茹でる。
- ④②と③皿に盛り付ける。

	エネルギー量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
P-60・E-16	1600kcal	60g	45g	240g	900g