

カリウムを含む食材使用

減塩・適塩レシピBOOK

【汁物編Ⅱ】

毎月28日はいわて減塩・適塩の日



◆成人1日の食塩目標量

男性7.5g未満 女性6.5g未満 高血圧の方6.0g未満

さつまいもの豚汁

1食分
野菜・いも70g



栄養価(1人分)

エネルギー:169kcal たんぱく質:4.5g
脂質:11.4g 食物繊維:2.1g
炭水化物:12.7g **カリウム:332mg**
食塩相当量:1.1g

材料(2人分)

さつまいも…… 50g	豚ばら肉…… 50g
だいこん…… 40g	にんじん…… 30g
ごぼう…… 10g	長ねぎ…… 10g
煮干しだし…… 300cc	みそ…… 小さじ2強
ごま油…… 小さじ1/2	

作り方

- 1) さつまいもは1cm厚さの半月切り、だいこん・にんじんは5mm幅のいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- 2) 豚肉は1cm幅に切り、鍋にごま油を熱して炒める。
- 3) 2)に煮干しだしを加え、1)の食材を入れて加熱する。
- 4) みそを溶き入れ、小口切りにしたねぎをのせる。

沢煮椀

1食分
野菜・いも60g



栄養価(1人分)

エネルギー:41kcal たんぱく質:2.3g
脂質:1.6g 食物繊維:2.3g
炭水化物:4.0g **カリウム:325mg**
食塩相当量:1.3g

材料(2人分)

じゃがいも…… 20g	だいこん…… 30g
にんじん…… 20g	白菜…… 40g
えのきたけ…… 20g	かいわれ大根…… 10g
油揚げ…… 10g	かつお・昆布だし…… 400cc
塩、しょうゆ…… 各小さじ1/3	

作り方

- 1) じゃがいも、だいこん、にんじんは皮をむいてせん切りにする。白菜は繊維に沿ってせん切り、えのきとかいわれ大根は4cm長さに切る。油揚げはキッチンペーパーで拭いて油抜きし、せん切りにする。
- 2) だし汁にかいわれ大根以外の食材を入れて加熱し、塩としょうゆで味付けする。
- 3) 仕上げにかいわれ大根をのせる。

ふんわり卵の中華スープ

1食分
野菜・いも70g



栄養価(1人分)

エネルギー:70kcal たんぱく質:4.8g
脂質:2.8g 食物繊維:2.1g
炭水化物:7.1g カリウム:327mg
食塩相当量:1.2g

材料(2人分)

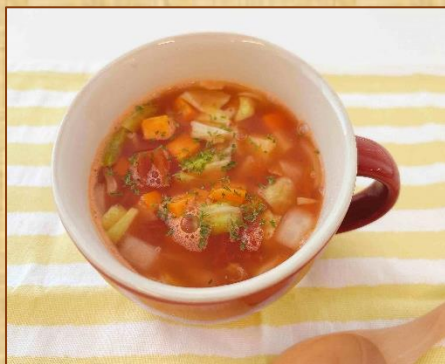
小松菜……………60g	にんじん……………40g
しいたけ……………20g	もやし……………40g
鶏ガラスープの素… 小さじ1	
水……………320cc	しょうゆ……………小さじ1
おろししょうが…… 小さじ1/2	片栗粉……………小さじ1
卵……………1個	

作り方

- 1) 小松菜は3cm幅に切る。にんじんは5mm幅の短冊切りに、しいたけは薄切りにする。もやしはひげ根をとる。
- 2) 鍋に水と1)の食材を入れて加熱し、鶏がらスープの素、しょうゆ、しょうがを加える。
- 3) 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶いた卵をまわし入れる。

ミネストローネ

1食分
野菜・いも120g



栄養価(1人分)

エネルギー:89kcal たんぱく質:2.5g
脂質:4.2g 食物繊維:4.5g
炭水化物:7.7g カリウム:343mg
食塩相当量:1.1g

材料(2人分)

じゃがいも……………40g	にんじん……………40g
たまねぎ……………40g	キャベツ……………20g
オリーブオイル… 大さじ1/2	カットトマト缶… 100g
大豆水煮缶……………20g	水……………200cc
コンソメ顆粒…… 小さじ1強	こしょう……………少々
パセリ(乾燥)…… 少々	

作り方

- 1) じゃがいも、にんじん、たまねぎは皮をむいてサイコロ状に切る。キャベツは小さめのざく切りにする。
- 2) 鍋にオリーブオイルを入れ、1)を炒める。
- 3) 大豆、トマト、水、コンソメを加え煮込む。
- 4) こしょうで味を調え、パセリをふりかける。

にんじんポタージュ

牛乳と野菜ジュースで
カリウム摂取！



栄養価(1人分)

エネルギー:120kcal たんぱく質:4.1g
脂質:5.0g 食物繊維:0.7g
炭水化物:14.5g **カリウム:345mg**
食塩相当量:0.5g

材料(2人分)

にんじんジュース… 200ml 牛乳…………… 200ml
たまねぎ…………… 40g ぶなしめじ…… 20g
バター…………… 小さじ1
コンソメ顆粒…………… 小さじ2/3
こしょう…………… 少々 パセリ(乾燥)…… 少々

作り方

- 1) たまねぎは薄切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- 2) 鍋にバターを入れ、1)を炒める。
しんなりしてきたら、にんじんジュース、牛乳、コンソメを入れる。
- 3) 仕上げにこしょうとパセリをふる。

牛乳100mlあたりのカリウム量 150mg
牛乳で手軽にカリウム摂取！



◆カリウムの効果

余分にとった食塩を排泄⇒血圧を下げる

◆レシピに使用したカリウムが多く含まれる食材

*食品100gあたりのカリウム量を表記

じゃがいも
420mg



さつまいも
380mg



だいこん
230mg



白菜
220mg



ぶなしめじ
350mg



ごぼう
320mg



にんじん
300mg



長ねぎ
200mg



◆カリウムの上手なとりかた

カリウムは水に溶ける性質があり、生のまま、電子レンジ料理、汁物などの調理方法がおすすめです。

※ カリウム制限のある腎臓病治療中の方は医師の指示に従ってください