

揚げ茄子おろしポン酢

腎臓病の方向け

【材料 2人分】

なす	120g (2本)
サラダ油	
たまねぎ	60g (1/3個)
水菜	60g (1株)
大根	60g
ポン酢	10g (小さじ2)



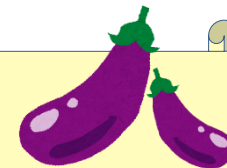
【作り方】

- ① たまねぎをスライスし、水にさらす。
- ② 水菜を3~4cmの長さに切り、水気をよく切った①と合わせる。
- ③ 茄子を一口大に切り、180度の油で揚げる。
- ④ 皿に、②、揚げた茄子、おろした大根を盛りつけ、ポン酢をかけて完成。

水にさらすと、(目安: 15分程度)カリウムを40%減らすことができます!

1人分あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	食塩相当量
	176kcal	1.8g	15.1g	323mg	0.8g

カリウムの摂りすぎに注意



腎機能が低下すると、カリウムを尿中に排泄できなくなり、血中のカリウム濃度が上昇しやすくなります。

これにより心臓に異常をきたし、不整脈ひいては心停止を起こす危険が高まるので、カリウム制限が必要です。

カリウムは通常ほとんどの食品に含まれています。特に、**果物、海藻類、動物性食品、いも類、豆類、種実類**に多いです。そのほかにも、100%果汁のジュースや野菜ジュースの摂取などについて制限が必要になります。

カリウムは水に溶けやすく、熱に弱いので、**水にさらしたり、茹でこぼす**ことで減らすことができます。

エネルギー摂取は十分に



腎臓の負担を減らそうとたんぱく質を制限すると、エネルギーが不足しやすくなります。エネルギー不足も腎臓に負担をかけるので、**エネルギー摂取は十分に**行いましょう。

このレシピでは、茄子を**素揚げ**することで油の摂取量を増やしエネルギーを上げています。大根おろしとポン酢と一緒に食べることで、さっぱりと食べられます。

一日のエネルギー量の目安：25~35kcal/体重1kgあたり